

Altenpflege

geschrieben von
Sascha Dallmann



„Altenpflege mit Herz: Ein einfühlsamer Ratgeber für Pflegekräfte, Angehörige und alle, die begleiten“

Kapitel:

Einleitung: Die Seele der Altenpflege

- Warum Pflege mehr ist als ein Job
 - Was „Pflege mit Herz“ bedeutet
 - Zielgruppe und Aufbau des Buches
-

Kapitel 1: Der Mensch im Mittelpunkt

- Biografiearbeit: Wer ist dieser Mensch?
- Respekt vor Lebensleistung
- Individualität in der Pflege

Kapitel 2: Kommunikation mit Herz

- Aktives Zuhören und nonverbale Signale
- Umgang mit Demenz, Verwirrtheit und Angst
- Gespräche führen in sensiblen Situationen

Kapitel 3: Körperpflege mit Würde

- Intimsphäre wahren
- Rituale und Gewohnheiten einbinden
- Kleine Berührungen mit großer Wirkung

Kapitel 4: Essen, Trinken und Wohlfühlen

- Ernährung mit Liebe zubereiten und anreichern
- Was, wenn der Appetit fehlt?
- Mahlzeiten als soziale Momente

Kapitel 5: Nähe, Distanz und Selbstschutz

- Emotionale Balance in der Pflege
- Grenzen setzen ohne Härte
- Psychohygiene und Teamarbeit

Kapitel 6: Wenn das Leben Abschied nimmt

- Sterbebegleitung mit Herz
 - Würdevolle letzte Wege
 - Trost spenden für Angehörige und Team
-

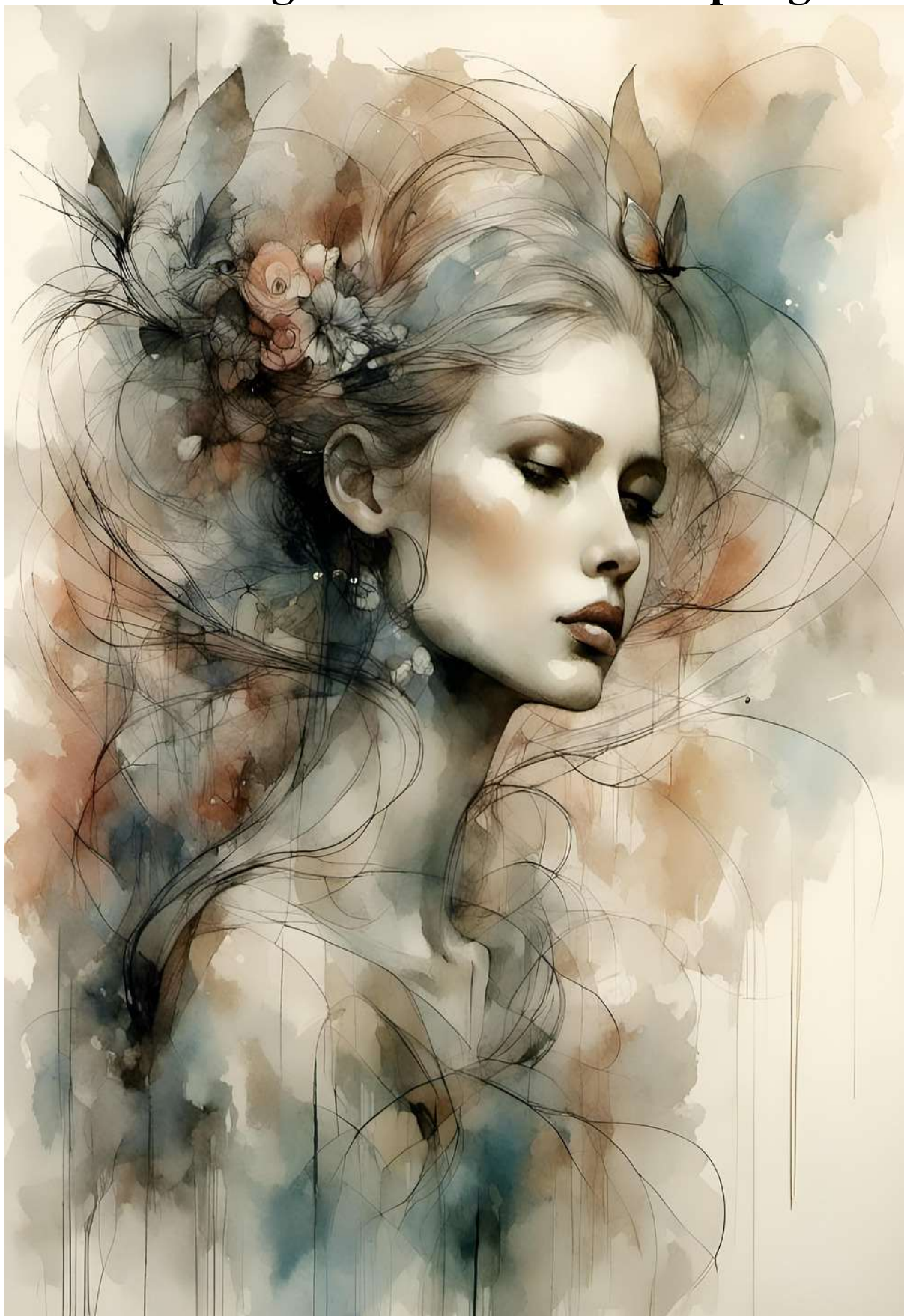
Kapitel 7: Pflege als Berufung und Herausforderung

- Der Alltag in der Altenpflege
 - Warum Pflegekräfte mehr Anerkennung verdienen
 - Selbstfürsorge: Damit das Herz nicht ausbrennt
-

Schlusswort: Die Liebe bleibt

- Erinnerungen, die bleiben
- Die Kraft des Gebens
- Danke an alle, die pflegen

Einleitung: Die Seele der Altenpflege



Altenpflege ist weit mehr als ein Beruf – sie ist eine Berufung. Es geht nicht nur um die Versorgung von Körpern, sondern um die Begleitung von Menschen, die ein reiches, oft bewegtes Leben hinter sich haben. Pflege bedeutet, einem Menschen in seiner Verletzlichkeit mit Würde, Mitgefühl und echter Zuwendung zu begegnen. „Pflege mit Herz“ heißt, nicht nur die Aufgabenliste abzuarbeiten, sondern sich einzulassen: auf Geschichten, Bedürfnisse, Ängste und Hoffnungen.

In diesem Buch geht es darum, die Essenz guter Altenpflege sichtbar zu machen: den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. Es richtet sich an Pflegekräfte, Auszubildende und alle, die mit Herz und Verstand in der Altenpflege tätig sind oder sein möchten. Zugleich soll es Angehörigen und Interessierten einen Einblick in die Seele dieses besonderen Berufsfelds geben.

Jedes Kapitel beleuchtet einen Aspekt dieser Haltung – praxisnah, erfahrungsbasiert und mit vielen Anregungen für den Pflegealltag.

Kapitel 1: Der Mensch im Mittelpunkt



Biografiearbeit: Wer ist dieser Mensch?

Jeder Mensch ist das Ergebnis seiner Geschichte: Kindheitserlebnisse, große Lieben, Krisen, Erfolge und Verluste. Biografiearbeit bedeutet, diese Lebensgeschichte ernst zu nehmen und zu verstehen. In der Altenpflege ermöglicht sie, individuelle Bedürfnisse besser zu erkennen, Vertrauen aufzubauen und den Alltag sinnvoll zu gestalten.

Es lohnt sich, Fragen zu stellen: Was war diesem Menschen wichtig? Welche Rituale, Hobbys, Werte haben ihn geprägt? Wer den Menschen hinter den Pflegebedürfnissen sieht, kann Pflegebeziehungen lebendig und respektvoll gestalten.

Respekt vor Lebensleistung

Unsere Bewohnerinnen und Patientinnen haben oft ein bewegtes Leben hinter sich. Viele haben schwere Zeiten erlebt, Kriege überstanden, Familien aufgebaut oder lebenslange Berufslaufbahnen gemeistert. Diese Lebensleistung verdient höchste Anerkennung. Respekt bedeutet hier nicht nur Höflichkeit im Umgang, sondern ein tiefes Bewusstsein für das, was war.

Pflegekräfte werden zu Begleiter*innen auf der Zielgeraden eines langen Lebensweges – mit allen Höhen und Tiefen, die dazugehören.

Individualität in der Pflege

Jeder Mensch ist einzigartig – und so sollte auch die Pflege sein. Standardisierte Abläufe sind notwendig, aber sie dürfen die Individualität nicht überdecken. Die Art, wie jemand gepflegt werden möchte, seine kleinen Gewohnheiten, Vorlieben und Eigenheiten – all das verdient Beachtung.

Individualität in der Pflege bedeutet, nicht nur die Krankheit oder Pflegebedürftigkeit zu sehen, sondern den ganzen Menschen – mit all seinen Facetten.

Kapitel 2: Kommunikation mit Herz



„Man hört nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“
— Antoine de Saint-Exupéry

Pflege lebt von Begegnung – und jede Begegnung beginnt mit Kommunikation. Dabei geht es nicht nur um Worte, sondern vor allem um Haltung: echtes Interesse, Einfühlungsvermögen und Respekt. In der Altenpflege sind die richtigen Worte oft weniger wichtig als die Fähigkeit, mit dem Herzen zuzuhören und sich auf den anderen einzustellen.

Aktives Zuhören und nonverbale Signale

Aktives Zuhören bedeutet, wirklich da zu sein: präsent, aufmerksam und ohne vorschnelles Bewerten. Es geht darum, dem Gegenüber Raum zu geben, sich auszudrücken, und auch zwischen den Zeilen zu hören.

Nonverbale Signale wie Blickkontakt, Körperhaltung, Mimik und Tonfall sind dabei oft entscheidender als das gesprochene Wort. Ein liebevolles Lächeln, eine beruhigende Berührung oder einfach ein aufmerksames Nicken können mehr Trost spenden als viele Sätze.

Praxis-Tipp:

Kurze Pausen im Gespräch wirken nicht als Lücke, sondern als Einladung: „Ich höre dir zu und gebe dir Zeit.“ Gerade in der Altenpflege, wo Worte manchmal schwerfallen, ist das Gold wert.

Umgang mit Demenz, Verwirrtheit und Angst

Kommunikation mit Menschen, die unter Demenz oder Verwirrtheit leiden, erfordert besondere Geduld und Einfühlungsvermögen. Es hilft wenig, auf Korrektheit zu pochen oder in Diskussionen einzusteigen. Viel wichtiger ist es, die emotionale Ebene zu erkennen: Was fühlt der Mensch gerade? Welche Ängste oder Bedürfnisse sprechen aus seinen Worten oder seinem Verhalten?

Einfühlsame Strategien können sein:

- Emotionale Bestätigung („Ich sehe, dass Sie sich Sorgen machen.“)
- Einfache, klare Sätze ohne Überforderung
- Beruhigende Rituale und bekannte Bezugspunkte

Angst ist ein häufiger Begleiter im Alter – Angst vor Schmerzen, Verlust, Einsamkeit. Ein sensibles Wort, eine beruhigende Geste, ein Moment echter Zuwendung können hier Wunder wirken.

Gespräche führen in sensiblen Situationen

Manchmal erfordern Gespräche in der Pflege besonderes Fingerspitzengefühl: etwa bei schlechten Nachrichten, bei Abschieden oder beim Ansprechen schwieriger Themen wie Pflegebedürftigkeit oder Sterben.

Wichtig ist:

- **Ehrlichkeit mit Herz:** Sanfte, aber klare Worte finden, ohne etwas zu beschönigen.
- **Dem Gegenüber Raum geben:** Gefühle zulassen, Stille aushalten können.
- **Wertschätzung bewahren:** Den Menschen in seiner Würde immer achten, auch (oder gerade) in schweren Momenten.

Pflegekräfte sind oft die Brücke zwischen Angst und Vertrauen, zwischen Abschied und Trost. Eine gute Kommunikation öffnet Türen – auch, wenn Worte manchmal fehlen.

Reflexionsfragen

- Wann habe ich zuletzt wirklich aktiv zugehört – ohne zu unterbrechen oder innerlich schon Antworten zu formulieren?
- Wie setze ich nonverbale Kommunikation bewusst ein? Wo könnte ich noch achtsamer sein?
- Wie reagiere ich auf verwirrte oder ängstliche Menschen? Was gelingt mir gut – und wo wünsche ich mir mehr Sicherheit?
- In welchen Situationen fällt es mir schwer, sensible Themen anzusprechen? Warum?
- Was bedeutet für mich persönlich „mit dem Herzen sprechen“ in meinem Pflegealltag?

Kapitel 3: Körperpflege mit Würde



„Würde ist nicht verhandelbar. Sie begleitet uns bis zum letzten Atemzug.“

— Unbekannt

Körperpflege ist weit mehr als eine hygienische Maßnahme. Sie ist ein zutiefst persönlicher Moment, in dem Vertrauen, Respekt und Einfühlungsvermögen eine zentrale Rolle spielen. In der Pflege geht es darum, den Körper nicht nur zu reinigen, sondern den Menschen in seiner Ganzheit zu achten – gerade dann, wenn er sich selbst nicht mehr schützen kann.

Intimsphäre wahren

Die Intimsphäre eines Menschen ist kostbar – selbst oder gerade im hohen Alter. Jeder Handgriff sollte achtsam erfolgen. Einfühlsame Pflegekräfte kündigen ihre Handlungen an, holen Einverständnis ein und achten auf den Schutz der Schamgrenzen.

Ein Tuch als Sichtschutz, behutsames Zudecken während der Pflege oder das Pflegen unter der Bettdecke können kleine, aber wirksame Zeichen des Respekts sein.

Beispiel:

- Vor der Körperpflege erklären, was gemacht wird: „Darf ich Ihnen den Rücken waschen?“
- Den Raum abschließen oder Besucher während der Pflege freundlich abwarten lassen.
- Immer wieder den Blickkontakt suchen, um Sicherheit zu vermitteln.

Rituale und Gewohnheiten einbinden

Rituale geben Sicherheit und Identität – auch und gerade in der Körperpflege. Vielleicht bevorzugt jemand ein bestimmtes Duschgel, eine spezielle Reihenfolge beim Anziehen oder legt Wert auf frisch frisierten Haaren nach der Morgentoilette.

Beispiel:

- Eine Bewohnerin besteht darauf, zuerst die Hände, dann das Gesicht zu waschen – ein Stück bewahrter Alltag.
- Ein Herr trägt seit Jahrzehnten morgens eine bestimmte Aftershave-Lotion – auch im Pflegeheim sollte er darauf nicht verzichten müssen.

Das Wahrnehmen und Integrieren solcher Gewohnheiten stärkt das Selbstgefühl der Pflegebedürftigen und gibt ihnen ein Stück Normalität zurück.

Kleine Berührungen mit großer Wirkung

Eine liebevolle Berührung kann Trost spenden, Vertrauen aufbauen und Nähe herstellen, wo Worte nicht mehr reichen. In der Körperpflege helfen bewusste, ruhige Berührungen, Ängste abzubauen und Geborgenheit zu vermitteln.

Beispiel:

- Während der Körperpflege eine Hand halten, wenn der Mensch ängstlich oder unsicher wirkt.
- Nach der Pflege sanft über die Hand streichen oder ein warmes, kurzes Schulterklopfen schenken.

Berührungen sollen dabei immer achtsam und respektvoll eingesetzt werden. Sie dürfen nie übergriffig oder mechanisch wirken.

Reflexionsfragen

- Wie achte ich darauf, die Intimsphäre der mir anvertrauten Menschen zu schützen?
- Welche kleinen Rituale oder Gewohnheiten meiner Bewohnerinnen oder Patientinnen kenne ich bereits? Wo könnte ich noch aufmerksamer sein?
- Wann habe ich zuletzt bewusst eine beruhigende Berührung eingesetzt – und wie wurde sie aufgenommen?
- Wie würde ich selbst in einer Situation der Pflege behandelt werden wollen?
- In welchem Moment der Körperpflege gelingt es mir besonders, eine Atmosphäre von Würde und Respekt zu schaffen?

Kapitel 4: Essen, Trinken und Wohlfühlen



„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst.“
— François de La Rochefoucauld

Essen und Trinken sind weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Sie bedeuten Lebensqualität, Genuss und oft auch ein Stück Heimat. In der Altenpflege ist es eine der schönsten Aufgaben, Mahlzeiten nicht nur als Pflicht, sondern als Momente des Wohlfühlens zu gestalten – mit Liebe, Geduld und einem offenen Herzen.

Ernährung mit Liebe zubereiten und anreichern

Auch wenn Pflegeeinrichtungen oft einen festen Speiseplan haben, bleibt es wichtig, das Essen so individuell und liebevoll wie möglich zu gestalten. Essen mit Liebe bedeutet: auf Vorlieben eingehen, den Teller appetitlich anrichten, Zeit zum Genießen lassen und auf besondere Wünsche eingehen.

Beispiel:

- Lieblingsspeisen an besonderen Tagen servieren (z.B. das Sonntagsessen, das jemand von früher kennt).
- Beim Anreichen kleine Pausen einlegen, geduldig sein und auf Blickkontakt achten.
- Warmes, frisch angerichtetes Essen mit einem freundlichen Lächeln überreichen – ein einfaches Zeichen von Wertschätzung.

Essen sollte niemals zur „Abarbeitung“ werden, sondern ein Akt der Fürsorge sein.

Was, wenn der Appetit fehlt?

Mit zunehmendem Alter, bei Krankheit oder Demenz nimmt der Appetit häufig ab. Zwang hilft hier nicht – vielmehr geht es darum, sanft zum Essen zu ermutigen und alternative Wege zu finden, die Lust am Essen zu wecken.

Strategien:

- Kleine Portionen, schön angerichtet, machen oft mehr Appetit als übervolle Teller.
- Lieblingsspeisen oder bekannte Gerüche (z.B. frisch gebackenes Brot) können Erinnerungen und Hunger anregen.
- Fingerfood kann bei motorischen Problemen helfen, Selbstständigkeit und Lust am Essen zu bewahren.

Beispiel:

- Statt einer großen Mahlzeit kleine Zwischenmahlzeiten anbieten: ein Stück Kuchen am Nachmittag, ein Glas Buttermilch, etwas Obst.

Essen bedeutet Freude – und manchmal sind es winzige Impulse, die den Appetit wieder anregen können.

Mahlzeiten als soziale Momente

Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtige soziale Ereignisse im Pflegealltag. Sie bieten Gelegenheit für Gespräche, Lachen, Erinnern – und damit für Teilhabe und Lebensfreude.

Beispiel:

- Bewohner*innen an den Tisch einladen, nicht nur platzieren.
- Tischkultur pflegen: schöne Tischdecken, Blumen oder leise Hintergrundmusik können das Ambiente verbessern.
- Kleine Rituale wie gemeinsames Anstoßen mit einer Tasse Tee oder ein kurzes Dankeswort fördern Gemeinschaft.

Auch wer nicht mehr viel spricht, kann durch die Atmosphäre spüren: Ich gehöre dazu.

Reflexionsfragen

- Wie kann ich im Pflegealltag die Mahlzeiten bewusster als Wohlfühlmomente gestalten?
- Welche Lieblingspeisen oder Essgewohnheiten kenne ich von meinen Bewohner*innen?
- Wie reagiere ich, wenn jemand keinen Appetit zeigt? Habe ich alternative Ideen parat?
- In welchen kleinen Details kann ich Wertschätzung beim Anreichen oder Servieren ausdrücken?
- Welche Rituale oder schönen Gewohnheiten rund ums Essen könnte ich (wieder) beleben?

Ideenpool: Essen als kleines Fest gestalten

- **1. Tischkultur bewusst pflegen:**
 - Bunte Tischdecken oder jahreszeitliche Deko verwenden (Frühlingsblumen, kleine Kürbisse im Herbst).
 - Stoffservietten oder liebevoll gefaltete Papierservietten machen einen großen Unterschied.
 - Kerzenlicht am Abendessen (natürlich sicher eingesetzt) schafft eine warme Atmosphäre.
- **2. Rituale und besondere Anlässe:**
 - Geburtstagskuchen oder Liebessessen zum Ehrentag.
 - Themenabende (z.B. „Italienischer Abend“ mit passender Musik und Deko).
 - Wochenend-Brunch mit frischen Brötchen, Obst und schön gedecktem Tisch.
- **3. Essen als Sinneserlebnis:**
 - Selbstgebackenes Brot oder frischer Kaffee verbreiten vertraute Düfte.
 - Kleine Geschmackserlebnisse wie Kräuterbutter, Vanillepudding oder frische Erdbeeren bewusst einsetzen.
 - Fingerfood-Buffets ermöglichen Selbstständigkeit und Spaß am Probieren.
- **4. Einbeziehung der Bewohner*innen:**
 - Bewohner*innen einfache Aufgaben übernehmen lassen: Servietten falten, Tisch decken, Blumenschmuck auswählen.
 - Geschichten über frühere Essgewohnheiten erzählen lassen („Wie war das Sonntagsessen bei Ihnen früher?“).
- **5. Musik und Gemeinschaft:**
 - Leise Musik beim Mittagessen, passend zur Stimmung (z.B. klassische Musik, Schlager aus der Jugendzeit).

– Vor dem Essen ein gemeinsames Dankes- oder Segenswort sprechen – je nach Wunsch der Gruppe.

❁ Wohlfühl-Impulse für Mahlzeiten

- **Dekoration mit Herz:** Ein frischer Blumenstrauß oder eine hübsche Serviette bringt sofort Wärme an den Tisch.
- **Gemeinsame Rituale:** Ein kleines Lied, ein Tischspruch oder ein liebevolles „Guten Appetit“ stärken das Gemeinschaftsgefühl.
- **Kleine Portionen, großer Genuss:** Appetitliche Häppchen laden zum Zugreifen ein, auch bei wenig Hunger.
- **Sinnesfreuden wecken:** Düfte wie frisch gebackenes Brot oder Kaffee schenken Erinnerungen und Lebensfreude.
- **Mit allen Sinnen genießen:** Farbenfrohes Anrichten, sanfte Musik und warme Berührungen machen aus Essen ein Erlebnis.
- **Beteiligung ermöglicht Zugehörigkeit:** Auch kleine Aufgaben wie das Falten einer Serviette können Stolz und Freude schenken.
- **Lächeln wirkt Wunder:** Mit einem offenen, freundlichen Lächeln wird jede Mahlzeit ein bisschen mehr zu einem Fest.

Kapitel 5: Nähe, Distanz und Selbstschutz



„Man kann nur aus einer vollen Quelle schöpfen.“
— Unbekannt

Pflegearbeit berührt Herz und Seele – täglich und oft intensiv. Gerade weil emotionale Nähe so wichtig ist, brauchen Pflegekräfte einen bewussten Umgang mit ihren eigenen Grenzen. Selbstschutz ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Voraussetzung dafür, dauerhaft mit Herz und Kraft arbeiten zu können.

Emotionale Balance in der Pflege

Mitfühlen, ohne sich selbst zu verlieren – das ist eine der größten Herausforderungen in der Altenpflege.

Pflegekräfte erleben Freude, Dankbarkeit, aber auch Schmerz, Trauer und manchmal auch Abschiede. Wichtig ist es, diese Emotionen nicht zu verdrängen, sondern bewusst zu verarbeiten – und sich dennoch nicht von ihnen überwältigen zu lassen.

Beispiel:

- Nach einem berührenden Gespräch oder einer schwierigen Situation kurz innehalten, tief durchatmen und sich bewusst auf den nächsten Moment einstellen.
- Sich erlauben, Gefühle wie Trauer oder Mitgefühl wahrzunehmen, aber sie nicht in den gesamten Arbeitstag hineinragen.

Grenzen setzen ohne Härte

Grenzen sind wichtig, um die eigene Energie und Würde zu schützen. Sie können freundlich und klar zugleich sein – ohne Härte oder Kälte.

Eine respektvolle Grenzsetzung zeigt auch den Bewohner*innen: Ich achte mich selbst und dadurch auch dich.

Beispiel:

- Wenn eine Pflegesituation zu übergriffig oder belastend wird, freundlich, aber bestimmt sagen: „Ich möchte, dass wir respektvoll miteinander umgehen.“
- Bei Wunsch nach übermäßiger Nähe freundlich alternative Wege anbieten: etwa ein gemeinsames Gespräch, anstatt anhaltender körperlicher Nähe.

Wichtig: Grenzen setzen heißt nicht, das Herz zu verschließen – sondern es zu bewahren.

Psychohygiene und Teamarbeit

Wer für andere sorgt, muss auch für sich selbst sorgen. Psychohygiene meint: Belastendes loslassen können, sich Unterstützung holen, auf die eigene seelische Gesundheit achten. In einem guten Team gelingt das leichter – durch offene Gespräche, gegenseitiges Auffangen und Humor im Alltag.

Möglichkeiten zur Psychohygiene:

- Kurze Pausen bewusst nutzen: frische Luft schnappen, Wasser trinken, eine Atemübung machen.
- Teamsupervision oder Gesprächskreise anbieten und nutzen.
- Eigene Gefühle ernst nehmen und bei Bedarf professionelle Unterstützung suchen.

Beispiel:

- Nach einer belastenden Schicht gemeinsam mit Kolleg*innen den Tag reflektieren: „Was war schön? Was war schwer? Was tut uns jetzt gut?“

Nur wer selbst gut aufgestellt ist, kann langfristig gute Pflege geben.

Reflexionsfragen

- Wo spüre ich in meinem Pflegealltag am meisten emotionale Belastung?
- Wie setze ich freundlich, aber klar meine Grenzen? In welchen Situationen fällt mir das schwer?
- Welche kleinen Rituale helfen mir, am Ende eines Tages wieder bei mir selbst anzukommen?
- Wie unterstütze ich meine Kolleg*innen – und wie lasse ich mir selbst Unterstützung zukommen?
- Was tue ich bewusst für mein seelisches Wohlbefinden?

❁ Praxistipps für Psychohygiene im Pflegealltag

- **Kurze Atempausen einlegen:** Drei tiefe Atemzüge am offenen Fenster – ein kleiner Reset für Körper und Seele.
- **Gefühle bewusst wahrnehmen:** Was berührt mich? Was belastet mich? Ein kurzes inneres Innehalten verhindert, dass sich Stress anstaut.
- **Mit Kolleg*innen im Gespräch bleiben:** Eine geteilte Sorge ist oft schon eine halbe Last.
- **Grenzen bewusst setzen:** Es ist erlaubt, auch einmal „Nein“ zu sagen oder eine Pause einzufordern.
- **Schöne Momente sammeln:** Sich bewusst an kleine Erfolgserlebnisse oder schöne Begegnungen erinnern – am besten in einem persönlichen „Freudentagebuch“.
- **Humor zulassen:** Lachen ist eine starke Ressource. Es schafft Nähe und erleichtert das Herz.
- **Privatleben pflegen:** Hobbys, Freundschaften und ruhige Auszeiten bewusst einplanen – Pflegekräfte brauchen auch Zeit nur für sich.

• **Checkliste: Psychohygiene im Pflegealltag**

- ❁ **Selbstfürsorge im Alltag bewusst leben:**
- ✓ **Kurze Auszeiten nehmen:**
Täglich bewusst 3–5 Minuten innehalten und durchatmen.
- ✓ **Gefühle zulassen:**
Belastende Situationen nicht verdrängen – sondern darüber sprechen oder aufschreiben.
- ✓ **Team als Stütze nutzen:**
Schwierige Erlebnisse gemeinsam reflektieren und gegenseitig auffangen.
- ✓ **Eigene Grenzen achten:**
Freundlich, aber klar „Nein“ sagen, wenn es nötig ist.
- ✓ **Schöne Momente sammeln:**
Am Ende eines Tages einen positiven Moment bewusst festhalten (z.B. im kleinen Tagebuch).
- ✓ **Humor bewahren:**
Zusammen lachen – das stärkt Resilienz und Teamgeist.

- **✓ Privatleben pflegen:**
Zeit für Hobbys, Natur und Freundschaften außerhalb der Arbeit fest einplanen.

Kapitel 6: Wenn das Leben Abschied nimmt



„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

— Cicely Saunders

In der Altenpflege gehören Sterben, Tod und Abschied zum Alltag. Doch kein Abschied gleicht dem anderen. Mit Herz, Würde und Achtsamkeit können wir diese letzte Lebensphase begleiten – als stille Begleiter, als aufmerksame Zuhörer und als Menschen, die auch in den schwersten Momenten Liebe und Respekt schenken.

Sterbebegleitung mit Herz

Sterbebegleitung bedeutet, da zu sein – nicht unbedingt, viel zu reden oder zu handeln. Oft sind es stille Gesten, ein sanftes Berühren der Hand, ein leises Gebet oder einfach die aufmerksame Präsenz, die Sterbenden Geborgenheit schenken.

Beispiel:

- Eine Lieblingsmusik leise im Hintergrund abspielen.
- Lieblingsdüfte (z.B. Lavendel) einsetzen, um Ruhe zu vermitteln.
- Ein beruhigendes Gespräch oder einfach gemeinsames Schweigen zulassen.

Das Wichtigste: authentische Nähe und echtes Mitgefühl.

Würdevolle letzte Wege

Der Sterbeprozess ist eine sehr persönliche Erfahrung. Würde bewahren bedeutet, den Menschen bis zuletzt als einzigartig wahrzunehmen, seine Wünsche zu respektieren und ihn nicht zum "Fall" werden zu lassen.

Beispiel:

- Lieblingskleidung anziehen, den Raum schön gestalten (z.B. mit Fotos, Blumen, Kerzen).
- Wünsche respektieren: Möchte der Mensch Berührung? Oder lieber Ruhe?
- Angehörige einbeziehen, wenn sie es möchten, und ihnen eine aktive Rolle ermöglichen.

Jeder Mensch hat das Recht auf einen Abschied in Frieden und Würde.

Trost spenden für Angehörige und Team

Nicht nur für die Sterbenden, auch für Angehörige und Pflegekräfte ist diese Zeit oft von intensiven Emotionen geprägt. Einfühlsame Worte, offene Ohren und kleine Zeichen der Unterstützung können viel Trost spenden.

Beispiel:

- Für Angehörige: ein Gespräch anbieten, eine Tasse Tee reichen, einfach präsent sein.
- Für das Team: gemeinsam Abschied nehmen, etwa mit einer kleinen Kerze oder einem stillen Moment.
- Für sich selbst: die eigenen Gefühle anerkennen und liebevoll Raum dafür schaffen.

Trost bedeutet oft einfach: gemeinsam aushalten, was unaussprechlich ist.

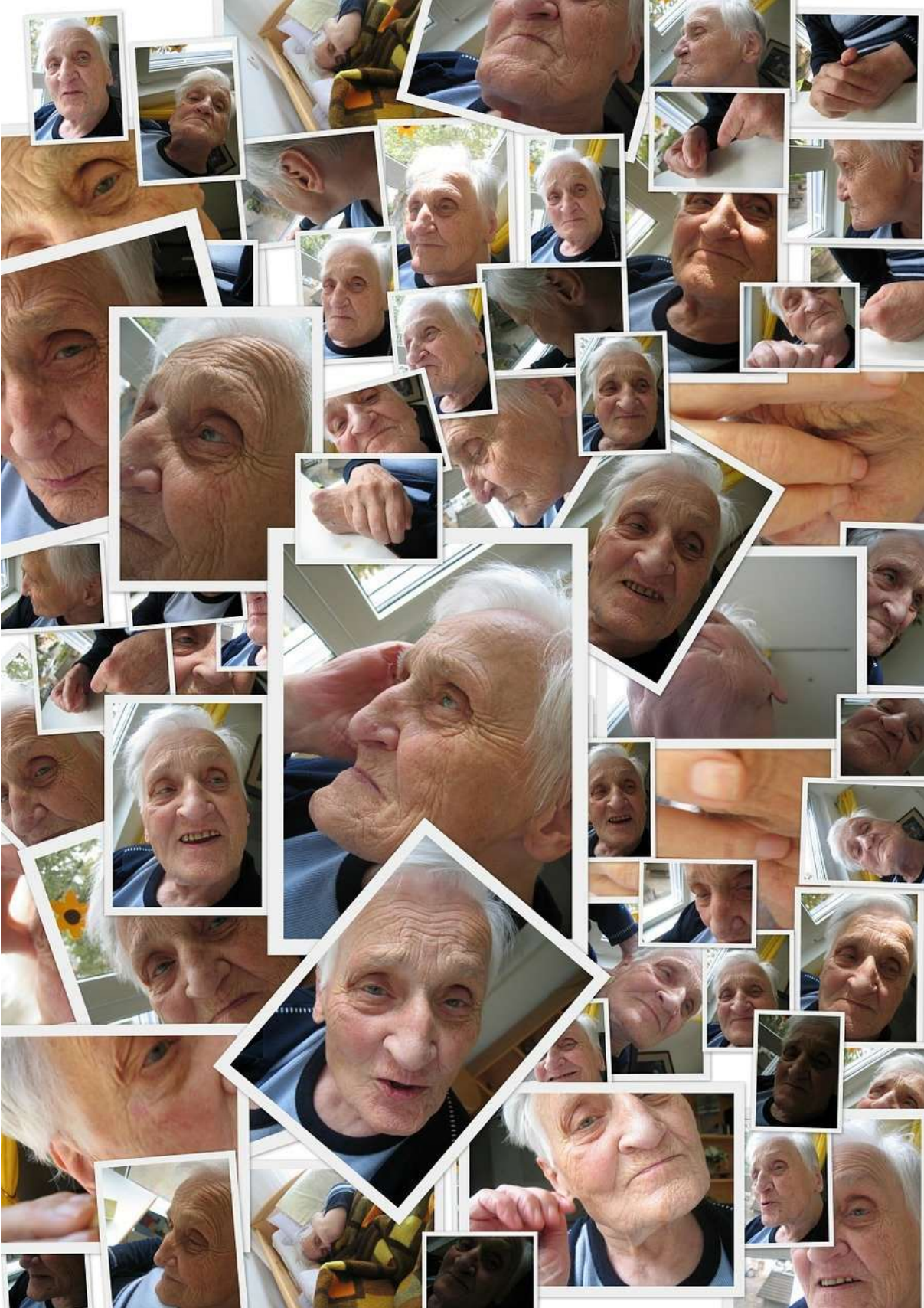
Reflexionsfragen

- Was hilft mir persönlich, in Sterbesituationen ruhig und präsent zu bleiben?
- Welche kleinen Gesten oder Rituale kenne ich, um Würde und Geborgenheit zu vermitteln?
- Wie gehe ich mit meiner eigenen Trauer oder Betroffenheit um?
- In welcher Weise kann ich Angehörigen Trost spenden, auch ohne viele Worte?
- Wie unterstütze ich mich und mein Team nach einem schweren Abschied?

Impulse für eine würdevolle Abschiedsgestaltung

- **Ruhige Atmosphäre schaffen:** Leise Musik, gedimmtes Licht, Duft von Lavendel oder Rose.
- **Abschiedsrituale ermöglichen:** Eine Kerze entzünden, gemeinsam ein Lied summen, einen kurzen Segen sprechen.
- **Persönliche Erinnerungen bewahren:** Lieblingsfoto oder einen kleinen Gegenstand ans Bett legen.
- **Zeit lassen für Abschied:** Angehörigen und Teammitgliedern Raum geben, sich auf eigene Weise zu verabschieden.
- **Dankbarkeit ausdrücken:** Eine kleine Geste oder ein stilles „Danke“ würdigt das gemeinsame Leben.
- **Teamrituale entwickeln:** Nach einem Todesfall z.B. eine Gedenkkarte gestalten oder einen Baum pflanzen.
- **Selbstfürsorge nicht vergessen:** Eigene Gefühle ernst nehmen und Wege finden, Trauer zu verarbeiten.

Kapitel 7: Pflege als Berufung und Herausforderung



„Pflege ist nicht nur ein Beruf – sie ist eine Haltung dem Leben gegenüber.“

— Unbekannt

Altenpflege ist weit mehr als nur Arbeit. Sie ist eine Berufung, ein tägliches Geschenk an Mitmenschlichkeit – und zugleich eine enorme Herausforderung. Wer pflegt, gibt Zeit, Kraft und Herz. Deshalb braucht gute Pflege nicht nur Können und Wissen, sondern auch Anerkennung, Wertschätzung und bewusste Selbstfürsorge.

Der Alltag in der Altenpflege

Der Alltag in der Altenpflege ist geprägt von Nähe, Verantwortung und manchmal auch Hektik. Es gilt, viele Bedürfnisse gleichzeitig wahrzunehmen: körperliche, seelische und soziale.

Zwischen Morgenpflege, Medikamentengabe, Gesprächen und Dokumentation bleibt oft wenig Zeit zum Verschnaufen – und doch ist genau diese Arbeit von unschätzbarem Wert.

Beispiele aus dem Alltag:

- Ein Lächeln schenken, auch wenn die Zeit knapp ist.
- Zuhören, wenn jemand seine Sorgen teilen möchte.
- Den Menschen sehen, nicht nur den Pflegebedarf.

Pflegekräfte leisten täglich stille Heldentaten – oft unbeachtet, aber mit großer Wirkung.

Warum Pflegekräfte mehr Anerkennung verdienen

Pflege ist systemrelevant – und doch wird sie gesellschaftlich oft zu wenig gewürdigt. Wertschätzung sollte nicht nur durch Worte, sondern auch durch bessere Arbeitsbedingungen, faire Entlohnung und gesellschaftlichen Respekt sichtbar werden.

Warum Pflege Anerkennung braucht:

- Weil sie wesentlich zur Lebensqualität älterer Menschen beiträgt.
- Weil sie körperlich und emotional herausfordernd ist.
- Weil sie Menschlichkeit in die Mitte der Gesellschaft stellt.

Beispiel:

- Ein Dankeschön, ein ehrliches Lob, ein offenes Ohr für Pflegekräfte kann einen großen Unterschied machen.

Pflege verdient Applaus – nicht nur in Krisenzeiten, sondern jeden Tag.

Selbstfürsorge: Damit das Herz nicht ausbrennt

Wer aus vollem Herzen pflegt, läuft Gefahr, sich selbst zu vergessen. Deshalb ist bewusste Selbstfürsorge kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

Nur wer gut für sich sorgt, kann langfristig liebevoll für andere da sein.

Impulse für Selbstfürsorge:


- Grenzen respektieren: Wissen, wann genug ist.
- Zeit für eigene Interessen und Erholung fest einplanen.
- Unterstützung annehmen: im Team, im Freundeskreis, bei Bedarf auch professionell.

Beispiel:

– Nach der Arbeit bewusst einen kleinen Spaziergang machen oder ein Wohlfühlritual pflegen, das hilft, Abstand zu gewinnen.

Sich selbst zu achten, bedeutet auch, die eigene Berufung auf Dauer lebendig zu halten.

Reflexionsfragen

- Was begeistert mich an meinem Beruf in der Pflege – auch an herausfordernden Tagen?
- Wo wünsche ich mir mehr Anerkennung – von anderen oder von mir selbst?
- Welche kleinen Zeichen der Selbstfürsorge kann ich in meinen Alltag integrieren?
- Wann spüre ich, dass ich eine Pause brauche – und wie gehe ich dann damit um?
- Was stärkt mein Herz und meine Seele für die tägliche Arbeit?
-  **Quick-Guide: Selbstfürsorge für Pflegekräfte**
- **Täglich kleine Inseln schaffen:**
 - ☀ 3 Minuten bewusst atmen und innerlich „Danke“ sagen – für das, was gelungen ist.
- **Grenzen achten:**
 - 🚫 Nein sagen, wenn die eigene Kraft aufgebraucht ist – ohne schlechtes Gewissen.
- **Ressourcen aktivieren:**
 - 🎵 Musik hören, die die Stimmung hebt.
 - 🚶♀️ Kurze Spaziergänge machen, um frische Energie zu tanken.
- **Gutes bewusst genießen:**
 - ☕ Eine Tasse Tee, ein gutes Gespräch oder ein Sonnenstrahl auf der Haut – kleine Glücksmomente feiern.
- **Mit sich selbst freundlich sein:**
 - 💬 Einen liebevollen inneren Dialog führen: „Ich tue mein Bestes – und das ist genug.“
- **Regelmäßige Auszeiten planen:**
 - 📅 Feste Wohlfühlzeiten in den Kalender eintragen – und sie genauso ernst nehmen wie Arbeitstermine.
- **Unterstützung annehmen:**
 - Hilfe suchen, wenn die eigene Last zu schwer wird – gemeinsam geht vieles leichter.

• **Schlusswort: Die Liebe bleibt**



- **„Was wir mit Liebe tun, bleibt für immer.“**
— Unbekannt
- In der Altenpflege geht es nicht nur um Unterstützung im Alltag, sondern um das stille Wirken von Herz zu Herz. Es sind die kleinen Gesten, das freundliche Wort, die sanfte Berührung, die in Erinnerung bleiben – auch wenn die Tage vergehen.
- **Erinnerungen, die bleiben**

- Viele Begegnungen auf dem Weg der Pflege hinterlassen Spuren – bei den Pflegebedürftigen ebenso wie bei uns selbst.

Vielleicht erinnert sich jemand später an ein Lächeln, an eine freundliche Stimme in einer schweren Stunde, an das Gefühl, gesehen und respektiert worden zu sein.

- Und auch wir Pflegekräfte tragen die Geschichten der Menschen, die wir begleiten durften, in unseren Herzen weiter. Manche Abschiede schmerzen. Doch noch stärker bleibt: die Liebe, die wir gegeben und empfangen haben.

• **Die Kraft des Gebens**

- Geben bedeutet nicht, sich selbst zu verlieren – sondern sich selbst zu entfalten.

Die Kraft des Gebens liegt darin, dass sie nicht weniger wird, wenn wir sie teilen – sondern mehr.

In jedem Moment, in dem wir uns einem anderen Menschen zuwenden, wächst etwas in uns: Mitgefühl, Stärke, Menschlichkeit.

- Pflege ist oft eine stille Heldentat. Wer gibt, verändert die Welt – manchmal nur für einen Moment, manchmal für immer.

• **Danke an alle, die pflegen**

- **Danke.**

Danke an alle, die Tag für Tag mit Herz, Geduld und Mut für andere da sind.

Danke an die stillen Begleiter, die Licht in schwere Tage bringen.

Danke an alle, die mit einem Lächeln Trost spenden, die zuhören, wenn Worte fehlen, und die Hoffnung bewahren, wo andere vielleicht längst aufgegeben hätten.

- Euer Wirken ist nicht selbstverständlich. Es ist kostbar. Es ist notwendig. Es ist ein Zeichen der Liebe in einer oft rastlosen Welt.

- **Im Namen aller, die ihr begleitet und berührt habt – und im Namen meines eigenen Herzens: DANKE.**

- Herzlichst,

Sascha Dallmann

-
-

- ✨