

Interdisziplinäre Weiterbildung CH
Begleitung kranker, sterbender und
trauernder Menschen

informiert

Voranzeige Tagung | 20. Juni 2014: Dichtung als Seelennahrung – Literatur als Therapie?

«Ich glaube an die Wunder der Worte»

«Wer Kopfweh hat, nimmt Pyramidon. Wer an Magendrücken leidet, schluckt doppeltkohlensaures Natron. Bei Halsschmerzen gurgelt er mit Wasserstoffsuperoxyd. Und in dem Schränkchen, das Hausapotheke heisst, halten sich, dem Menschen zu helfen, überdies Baldrian, Leukoplast, Choleratropfen, Borsalbe, Pfefferminztee, Mullbinden, Jodtinktur und Sublimatlösung in Alarmbereitschaft. Aber manchmal helfen keine Pillen (...). Denn was soll einer einnehmen, den die trostlose Einsamkeit quält? (...) Womit soll ein Lebensüberdrüssiger gurgeln? Was nützen dem, dessen Ehe zerbricht, lauwarme Umschläge? Die Einsamkeit, die Enttäuschung und das übrige Herzeleid zu lindern, braucht es andre Medikamente.» Mit diesen Sätzen leitet Erich Kästner (1899 – 1974), seine «Lyrische Hausapotheke» ein, die erstmals 1936 in der Schweiz erschien.

Die therapeutische Wirkung der poetischen Sprache

Das Buch ist eine Sammlung von Gedichten, von «seelisch verwendbaren Strophen», die der «Therapie des Privatlebens gewidmet» sind. Es ist eine «Gebrauchsanweisung» gegen seelische Schmerzen aller Art «mit einem Register, das von A bis Z reicht»: „Man lese,



Illustration Daniel Lienhard

wenn das Alter traurig stimmt», «Man lese, wenn Krankheiten quälen»; so beginnen kapitelweise die Anthologien von Gedichten Kästners.

Sprache ist Hoffnung, gehört zu werden

Die Heilkraft und therapeutische Wirkung der poetischen Sprache, die tröstende, entlastende und verwandelnde Wirkung von Gedichten und literarischen Texten sind seit ältesten Zeiten bekannt. Der Mensch hat ein Bedürfnis danach, den eigenen Gedanken und Gefühlen die «Würde der Sprache» zu geben; auch und gerade dann, wenn er in einer existenziellen Krise, in Krank-

heits- und Verlusterfahrungen den tiefen Hang zur Sprachlosigkeit verspürt. In der Behandlung von seelischen und psychosomatischen Erkrankungen setzt man heute therapeutisches Lesen (Bibliotherapie) und das Schreiben und Gestalten von Texten (Poesietherapie) ein.

Über die Frage «Literatur als Therapie?» (Adolf Muschg) werden wir an einer Tagung im Juni öffentlich nachdenken und dem hoffnungsvollen Satz des Philosophen Hans-Georg Gadammers (1900 – 2002) auf die Spur zu kommen versuchen: «In der Krise, in der Krankheit können wir begreifen, was unser Leben wirklich trägt.»

«Sei was du bist / gib was du hast»

Gefühle werden existenziell und leiblich erfahren. Emotionen sind Ausdruck unserer Lebendigkeit und prägen unser seelisches Erleben. Sie sind Kräfte, aus und mit denen wir leben, die wir aber auch gestalten und kultivieren. Der differenziellen Emotionspsychologie folgend haben wir uns an Tagungen des Forums Gesundheit und Medizin in den letzten Jahren mit einzelnen Emotionen mehr oder weniger isoliert befasst: mit dem «Sinn der Angst»; mit der «Kunst, sich richtig zu ärgern»; mit der Empathie (Einfühlungsvermögen, Mitfühlen mit anderen) in seiner heilsamen Kraft; mit der notwendigen Achtsamkeit im Umgang mit einem komplizierten Gefühl, der Scham; mit den vielfältigen Gefühlen, die im Prozess des Trauerns nach einem existenziell bedeutsamen Verlust erlebt werden. Selbstverständlich war uns dabei, dass es keine «guten» oder «schlechten» Gefühle, keine «positiven» oder «negativen» Gefühle gibt, sondern, dass Gefühle eben Gefühle sind, die alle für den emotionalen Haushalt eines Menschen bedeutsam sind.

Vom Sinn der Emotionen

Aber nicht nur die Akzeptanz, sondern vor allem auch die Integration der unterschiedlichen uns möglichen Emotionen stellt eine wichtige Aufgabe dar, die zur Bildung der eigenen Identität führt. Das Bewusstsein unserer selbst, unser reflexives Bewusstsein, ist bekanntlich aber keine rein kognitive Angelegenheit, sondern weist starke emotionale Komponenten auf. Zwischen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl bestehen enge Zusammenhänge. Obwohl der Begriff «Selbstwertgefühl» wissenschaftlich unscharf, ja umstritten ist, spielt er psychotherapeutisch und seelsorgerlich ebenso wie in unserem Alltagserleben eine eminent wichtige Rolle.



Den Aufbau eines tragfähigen Selbstwertgefühls ermöglichen sicher nicht: die Jagd nach Erfolgen und Leistungen; die Gier nach Applaus und Lob, permanenter Aufmerksamkeit und oberflächlicher Anerkennung, die innerlich immer abhängiger macht; das ständige Bemühen zur «Selbstoptimierung» und zum «Selbstmanagement», wie eine «seelenlose», ja gnadenlose Ratgeberliteratur vorgibt; der Versuch, sich «auf Kosten anderer» besser zu fühlen, durch Kränkungen und die Fixierung auf «Schwächen» und Fehler anderer.

Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl

Wesentlich zum Aufbau eines gefestigten und guten Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins, tragen bei: Selbstakzeptanz, die Akzeptanz der eigenen

Persönlichkeit; Selbstmitgefühl, ein freundlicher und grossherziger Umgang mit eigenen Schwächen und Fehlern ebenso wie mit denen anderer; die Integration des gesamten Spektrums der in uns schlummernden Gefühle und ein bewussterer – sinnvoller und angemessener – Umgang mit erlebten Gefühlen. All dies stärkt die Fähigkeit, die eigenen Kompetenzen und Emotionen «in den Dienst» eines sinnvollen Ziels, einer Aufgabe zu stellen bzw. anderen Menschen freundlich und offen zu begegnen und Ihnen in kritischen Lebenssituationen beizustehen.

Aber wie kommt man zu all dem? Das Wissen darum, dass eine unmittelbare Beziehung zwischen der seelischen Gesundheit und dem Selbstwertgefühl besteht, ist allein nur begrenzt nützlich. Wie kann das Selbstwerterleben und Selbstwertgefühl – in denkbar bestem Sinne! – gesteigert werden.

Sich selbst zu vertrauen, sich selbst zu akzeptieren, sich selbst wertzuschätzen, all das sind Eigenschaften und Fähigkeiten, die bei kritischen Lebensereignissen, in Krisen- und Krankheitszeiten erschüttert werden. Das Gefühl für den eigenen Wert, das Selbstwertgefühl ist eine höchst labile Emotion.

Selbstwertgefühl – eine höchst labile Emotion

Weil zum Kern psychischer Gesundheit vor allem auch gehört, an den eigenen Wert und die eigene Würde zu glauben und den Wert anderer Menschen zu schätzen, werden wir uns an der öffentlichen Tagung vom 9. Mai 2014 mit der Frage auseinandersetzen, wie Gefühle des Selbstwertes und Erfahrungen von Identität möglich sind; und damit Gefühle von Wachheit und Lebendigkeit sowie eine Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen.

Interdisziplinäre Lehrgänge Palliative Care



Foto: Ursula Markus

Palliative Care ist heute für PatientInnen und Angehörige ebenso wie für die Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen, in der Beratung und in der Seelsorge ein starkes Hoffnungszeichen. „Die Palliative Care umfasst die Betreuung und die Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und / oder chronisch fortschreitenden Krankheiten. Sie wird vorausschauend miteinbezogen, ihr Schwerpunkt liegt aber in der Zeit, in der die Kuration der Krankheit als nicht mehr möglich erachtet wird und kein primäres Ziel mehr darstellt. Patientinnen und Patienten wird eine ihrer Situation angepasste optimale Lebensqualität bis zum Tode gewährleistet und die nahestehenden Bezugspersonen werden angemessen unterstützt. Die Palliative Care beugt Leiden und Komplikationen vor. Sie schliesst medizinische Behandlungen, pflegerische Interventionen sowie psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung mit ein.“ (Nationale Leitlinien Palliative Care. 2010). Palliative Care achtet die Würde und Autonomie des kranken Menschen, respektiert seine Einzigartigkeit und stellt seine Prioritäten in den Mittelpunkt.

In Verantwortung für schwerkranke Menschen

Palliative Kompetenzen werden zukünftig zentral zur Qualifikation der verschiedenen Berufs- und Fachgruppen im Gesundheitswesen, in der Beratung und Seelsorge sowie anderen relevanten Berufen gehören. Palliative Care, die sich an den Bedürfnissen, Symptomen und Problemstellungen der von schwerer Krankheit betroffenen Menschen und ihrer nahestehenden Bezugspersonen orientiert, soll zukünftig für Patientinnen und Patienten in der Grundversorgung und für Patientinnen und Patienten in der spezialisierten Palliative Care zur Verfügung stehen.

Grundversorgung und spezialisierte Palliative Care

Mit der zunehmenden Entwicklung ambulanter und stationärer Einrichtungen in der Palliativversorgung wächst für alle beteiligten Berufsgruppen der Bedarf an Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Der interdisziplinäre Lehrgang Palliative Care vermittelt ein praxisnahes Grundwissen zu Kernthemen von Palliative Care, ermöglicht ein umfassendes Verständnis des palliativen Behandlungs- und Versorgungsansatzes und fördert die Ent-

wicklung von fachspezifischen Kompetenzen, die am Berufsalltag orientiert sind.

Der Lehrgang richtet sich an Fachpersonen in der Grundversorgung und in der spezialisierten Palliative Care. Seit 2008 starten wir jährlich zwei bis drei – 25 Unterrichtstage umfassende – Lehrgänge in Kooperation mit dem Zentrum für Gerontologie der Universität Heidelberg.

Interdisziplinäre Lehrgänge Palliative Care

Durchführungen 2014 mit Start am

- A 27. / 28. März 2014
Zentrum für Weiterbildung,
Universität Zürich
- B 31. März / 1. April 2014
LBBZ Plantahof,
Tagungszentrum, Landquart
- C 6. / 7. November 2014
Zentrum für Weiterbildung,
Universität Zürich

Verlangen Sie bitte unsere Informationsbroschüre.
www.weiterbildung-palliative.ch
info@weiterbildung-palliative.ch
Postfach 425, 8706 Meilen ZH
Tel. 044 980 32 21

Forum Gesundheit und Medizin Tagungen

21. März 2014 | Freitag | 09.00 – 17.00 Uhr
**Vom Klang der Seele und der Heilkraft der Musik
 Die Bedeutung von Gesang und Musik in Therapie,
 Pflege und Palliative Care**

Öffentliche Tagung
 Kunsthaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

09. Mai 2014 | Freitag | 09.00 – 17.00 Uhr
**«Sei was du bist / gib was du hast»
 Gefühle des Selbstwerts und Erfahrungen
 der Identität als Kern psychischer Gesundheit**

Öffentliche Tagung
 Kunsthaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

20. Juni 2014 | Freitag | 09.30 – 17.00 Uhr
**«Ich glaube an die Wunder der Worte»
 Dichtung als Seelennahrung – Literatur als Therapie?**

Öffentliche Tagung
 Kunsthaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

weiterbildung-palliative.ch Kurse – Basis und Aufbau

7., 8., 22. März, 5. April, 3., 9. und 10. Mai 2014
 jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
«Leben bis zuletzt»

**Palliative Care für freiwillige Begleiterinnen
 und Begleiter**

Basiswissen – Weiterbildung
 für Frauen und Männer, die kranke und sterbende Menschen
 begleiten und Angehörige unterstützen
 in Zusammenarbeit mit wabe limmattal
 Gemeindehaus, Evang.-ref. Kirchgemeinde Zürich Hottingen

17. – 19. März 2014 | Montag – Mittwoch
**Leben bis zuletzt und in Frieden sterben
 Was schwer kranke und sterbende Menschen brauchen
 Palliative Care und Praxis der Sterbebegleitung**

BASIS-Kurs Palliative Care Grundversorgung
 für Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen
 Kursleitung / Dozenten:
 Matthias Mettner und Dr. med. Andreas Weber
 Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich

09. – 11. April 2014 | Mittwoch – Freitag
**«Nur eine Rose als Stütze»
 Was im Leben und Sterben trägt**

Spiritual Care in Palliative Care –
 Trauerprozesse verstehen und begleiten –
 Kursleitung / Dozenten:
 Matthias Mettner und Jacqueline Sonogo Mettner
 Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich

12. / 13. Mai 2014 | Montag / Dienstag
Das letzte Lebensjahr
 Zur körperlichen, psychischen und sozialen Situation
 des alten Menschen am Ende seines Lebens
 Dozent: Prof. Dr. Andreas Kruse
 Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich

26. / 27. Mai 2014 | Montag / Dienstag
**Palliative Care in der Grundversorgung
 Lebensqualität für Patientinnen und Patienten
 in der ambulanten und stationären Langzeitpflege
 Schmerz- und Symptommanagement
 'best practice' für Palliative Care**

Dozent / Dozentin:
 Matthias Mettner / Claudia Schröter
 AUFBAU-Kurs,
 Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich

**Verlangen Sie bitte die Detailprogramme und Informationsbroschüren.
 Palliative Care und Organisationsethik – Interdisziplinäre Weiterbildung CH
 Forum Gesundheit und Medizin**

Postfach 425 | CH-8706 Meilen ZH | Tel. 044 980 32 21
 info@weiterbildung-palliative.ch | www.weiterbildung-palliative.ch
 info@gesundheitundmedizin.ch | www.gesundheitundmedizin.ch

Impressum

Redaktion Matthias Mettner
 Gestaltung Daniel Lienhard
 Druck Sihldruck AG, Zürich
 © 2013 Forum Gesundheit und Medizin
 www.weiterbildung-palliative.ch
 erscheint 4 – 6 x jährlich