

Große Berge und kleine Steine

Die negativen Nachrichten über die Pflege von älteren Menschen, unabhängig von einer dementen Erkrankung, nehmen auch im neuen Jahr nicht ab. Während die eine Seite eine Optimierung des Qualitätsmanagements verlangt, fürchtet die Andere, dass dieses auf mehr Bürokratisierung und somit auf weniger Zeit für die zu pflegenden Menschen hinaus läuft. Auch sehen junge Menschen eine Sicherung ihrer finanziellen Zukunft und die Aufwertung ihres sozialen Status eher in einem Studiengang als in einer klassischen Ausbildung im Pflegebereich. Das Gesundheitswesen steht ebenfalls vor einer großen Herausforderung. Lebten 2014 in der BRD noch zirka 1,4 Mio. Demenzerkrankte, werden es 2030 wohl 2,2



Mio. sein. Die Fakten sind klar. Sie können aber keine Lösung aufzeigen.

Wenn das Geld weniger wird, das Ansehen der Pflegenden in der Gesellschaft eher sinkt, die Zahl der zu Pflegenden steigt und ein Studiengang in Qualitätssicherung im Gesundheitswesen interessanter ist als die praktische Ausbildung...

Was wäre für eine Verbesserung der Situation zu tun? Wie kann ein stetig wachsender Berg aus verschiedensten Erwartungen und Wünschen abgebaut

werden? Eine Bestandsaufnahme ist für mich ein sinnvoller Schritt zur Lösung: Alle Fakten sammeln, sortieren und emotional diskutieren; ohne Polemik und Schuldzuweisungen. Diese sind keine Gefühle und stellen Barrieren auf.

Durch ein emotional-offenes Gespräch erreiche ich mein Gegenüber. Nur so kann ich mich selbst und meinen Gesprächspartner richtig verstehen. Zahlen und Fakten geben die Menge von etwas wieder, tragen aber nicht zur Vollständigkeit bei. Die vollständige Sichtweise aller Parteien ist für mich das Verbindungsglied und leitet Lösungswege ein. Das wäre aus meiner Sicht eine Möglichkeit, diesen großen Berg abzutragen. Stein für Stein.

Marion Höpner
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Auch noch Schönheit?

Was ist Schönheit in Zeiten von Selbstoptimierung und Verkaufszahlen? Wie findet man den Weg zur inneren Schönheit, wenn man sich durch die Ratgeber-Regale in den Buchhandlungen quälen muss?

Noch nie war es vielleicht so schwierig, sich schön zu fühlen. Sich schön fühlen, völlig unabhängig von den eben beschriebenen Szenarien. Und um dieses Szenario zu vervollständigen, muss unbedingt noch der Spagat zwischen den jeweiligen Modetrends und dem Ausdruck der eigenen Individualität hinein.

Oder ist Schönheit in Zeiten von Krieg, Terroranschlägen, Kinder- und Altersarmut ein überflüssiges Gut? „Nein!“, ist

meine Meinung. Gerade jetzt, gerade heute ist Schönheit so wichtig wie nie zuvor.

Wir sollten uns nicht abschrecken lassen von „kaufe 2 - nimm 3 Cremetöpfchen“, joggen, Yoga und diversen Modetrends. Schönheit ist das, was ich und was Sie empfinden. Besonders dann, wenn zwischen Ihrer und meiner Sicht Welten liegen. So kann eine bunte und schöne Welt mit ganz unterschiedlichen

Schönheitsaspekten entstehen. Und wenn wir den Blick des anderen respektieren, achten und uns selbst nicht verbiegen, dann ist gerade heute in Zeiten von Selbstoptimierung, Verkaufszahlen, Krieg und



Terroranschlägen die Schönheit ein ganz besonders wichtiges Thema. Über das nicht nur geschrieben werden sollte, sondern das wir in allen Facetten leben können, wenn wir mögen.

Ich fange auch gleich damit an. Ich gehe diese Woche zu meiner Frisörmeisterin und lasse mir meine grauen Haare weg färben! Marion Höppner

Menschen, Tiere und Thermomixer

Wann haben Sie das letzte Mal ein rosafarbiges Schweineschnitzel, unpaniert und roh, in den Händen gehalten? Vegetarier, Veganer und Frutarier mögen mir diesen Artikel nachsehen, denn ich bin eine überzeugte Fleischesserin.

Zurück in die Küche. Nur noch rund die Hälfte aller Deutschen kocht noch selbst, vor einiger Zeit waren es noch ca. zehn Prozent mehr. Die Zeiten ändern sich. Mir stellt sich jedoch die Frage „was bedeutet kochen heute – 2015“? Gerade im Zeitalter vom ultimativen Thermomix oder anderen Küchenhilfen. Wenn eine Maschine das Säubern, Schnippeln, Anbraten, Pürieren usw. übernimmt, wenn ein „Rezep-



te-Guy“ den Benutzer Schritt für Schritt zum fertigen Gericht führt, kann man dann noch von der Tätigkeit des Kochens an sich sprechen?

Ist kochen nicht etwas anderes? Es ist gewiss auch Arbeit und nimmt Zeit in Anspruch. Aber ist kochen nicht auch eine Möglichkeit, dem „toten Tier“ neu zu begegnen? Das saftige, feste Muskelfleisch in den

eigenen Händen spüren. Es bearbeiten. In Mehl, Eiern und Paniermehl wenden. Mit zerlassener Butter anbraten.

Wenn ich dann den ersten Bissen von diesem Schnitzel im Mund zerbeiße, dann bilde ich mir ein, dass ich den nahrhaften Boden der schwäbischen Alb schmecken kann. Ich bekomme eine Ahnung davon, wie viel Spaß die Schweine haben, wenn sie sich im Dreck suhlen und ich bekomme großen Respekt vor dem Metzger und seinem Handwerk.

Ja, und sollte das Schnitzel vielleicht auf der einen Seite eher dunkelbraun, statt goldbraun sein, so ist dies ein klarer Hinweis, dass es mit viel Leidenschaft in der Küche entstanden ist. Marion Höppner

Im Fluss des Lebens angeln

Viele Ratgeber machen uns darauf aufmerksam, dass wir uns dem Fluss des Lebens hingeben sollten. Um den sogenannten „flow“ in unserem Leben zu aktivieren. Denn dann, so verspricht man uns, hätten wir ein gutes Leben. Andere Experten meinen, dass man gegen den Strom schwimmen soll, um zur Quelle des Lebens zu gelangen. Auch sie locken mit der Verheißung eines glücklichen Lebens. Da frag ich mich doch, was nun: Mit oder gegen den Fluss schwimmen? Und während ich darüber nachdenke, muss ich leider erkennen, dass ich vor lauter Gedanken, Dinge und Aufgaben gar nicht mehr auf den Grund meines Lebensflusses schauen kann. Vielleicht sollte man sich



nicht die Frage stellen, ob mit oder gegen den Strom. Vielleicht ist es sinnvoller, sich die Wasserqualität des eigenen Lebensstroms genau anzusehen. Was schwimmt alles in meinem Fluss? Ich musste leider feststellen, dass neben sinnvollen Dingen und Eigenarten auch diverse Staubfänger wie ein Eierkocher und eingetrocknete Schuhcreme zu finden sind und auch Unarten, die meinen

Alltag „zumüllen“. Zum Beispiel to-do-Listen, die nie abgearbeitet wurden. Oder elende Zeit-Wasserblasen, wo man im Internet nach Dingen schaut, die die eigene Sehnsucht selten befriedigen.

Dennoch glaube ich, dass jeder Gegenstand, jeder Gedanke, jede Träumerei für sich genommen gut ist. Wenn ich diesen Gedanken konsequent weiterdenke, bedeutet es, dass das Wasser im Fluss nur mit einer begrenzten Anzahl an Dingen und Träumereien klar und beweglich bleibt und letztendlich auch ich selbst.

In diesem Sinne: Nichts wie raus aus dem Fluss, um mit Elan die unnötigen Dinge zu angeln. Bleibt nur noch zu klären: Wohin mit dem Angelgut? Marion Höppner

I have a dream

Es ist hinreichend bekannt, dass in der ambulanten Pflege die Dokumentationspflicht größer wird, dass zusammengehörige Tätigkeiten immer mehr aufgesplittet werden, um sie zu standardisieren. Um nur einmal zwei Maßnahmen zu nennen. Diese Vorgänge dienen der Kontrolle und der Effizienz, statt dem zu pflegenden Menschen und dem Pflegenden. Und sie hinterlassen einen eher schalen Beigeschmack. Während meiner doch recht ausgiebigen Recherche stieß ich auf Bürgerinitiativen, interessante Bücher und gute Internetauftritte, deren gemeinsames Ziel es ist, wieder die Menschen (den zu Pflegenden und den Pflegenden) in den Mittelpunkt der Tätigkeit zu stellen. Mit der Maßgabe, dass es für den einen finanzierbar

bleibt und der andere davon leben kann.

Und wie das so ist, wenn im Internet gesurft wird, man kommt manchmal ganz woanders heraus und eine Idee (nicht nur meine!) entsteht. Ich landete irgendwann bei den Solidarischen Bauernhöfen. Der Leitgedanke dort ist, dass eine Gruppe dem Bauernhof eine konkrete Menge an Geld und / oder Arbeitskraft zur Verfügung stellt und im Gegenzug der Bauernhof diese Gruppe und sich selbst mit den Lebensmitteln (Fleisch, Gemüse, Obst, Milch, etc) versorgt. Daher braucht dieser Hof sich nicht an Marktgegebenheiten anpassen, sondern kann die Bedürfnisse von Mensch, Tier und Natur selbst im Fokus behalten. Gewiss, das ist jetzt sehr schlicht dargestellt.

Diesen Leitgedanken auf die ambulante Pflege zu



übertragen bedeutet für mich, einen Solidarischen Pflegedienst zu gründen. Eins zu Eins kann man diese Idee vielleicht nicht umsetzen, die Risiken einer schlechten Ernte oder eines Schädlingsbefalls sind wahrscheinlich einfacher zu beheben als die Risiken in der Pflege. Dort steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen im direkten Bezugsmittelpunkt. Und dennoch: Warum nicht mal diesen Gedanken mit Pflege- und Rechtsexperten sowie Betroffenen durchdenken und Optionen entwickeln?!

Marion Höppner
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Selbstoptimierung und Spiritualität

Ich glaube, dass ein Gebet, das Reflektieren von philosophisch-ethischen Gedanken oder auch die Meditation ein wichtiger Bestandteil im Alltag sein können. Unabhängig davon, ob man sich dabei für eine Gruppe entscheidet oder lieber für sich bleibt. In diesem einen Augenblick, wie lang er auch andauert, kann man Kraft, Zuversicht und Ruhe schöpfen. Wenn man feststellt, dass der eigene Akku leer ist, findet man in diesen Momenten die Energie, um ihn wieder aufzuladen.

Ich bin weder eine Pastorin noch spirituelle Lehrerin, dennoch möchte ich vorsichtig aufzeigen, dass in diesen Momenten der inneren Einkehr weniger Spiritualität liegt als



uns Zeitschriften oder Institutionen erklären wollen. Dass man sie dort auch finden kann, möchte ich nicht verneinen. Eine Spiritualität, die zur Lebensqualität werden kann, kann man dort auch finden.

Ich jedoch erlebe diese Art der Lebensqualität, wenn ich das Gefühl der Verbundenheit zusammen mit dem Gefühl der Verantwortung wahrnehme. Ein Verbundensein mit allem was existiert: Menschen, Tiere, der Natur und auch mit den Gegenständen, die

ich für meinen Alltag benötige und das Gefühl der Verantwortung motiviert so mein Tun.

Wenn Verbundenheit und Verantwortung Hand in Hand gehen, mich auf sanfte Art und Weise motivieren, dann ist das für mich die Spiritualität, die mein Leben, meinen Alltag bereichert. Denn so komme ich vom Fühlen und Denken zum ganz konkreten Tun!

Gewiss: Bewusste und achtsame Momente in den Alltag zu integrieren ist immer sinnvoll. Denn man geht gestärkt aus ihnen heraus. Nur wenn sie zur Selbstoptimierung benutzt werden, dann ist sie jenseits von der Spiritualität wie ich sie verstehe.

Marion Höppner
Heilpraktikerin für Psychotherapie