

## HIER KOMM' ICH NICHT MEHR KLAR

### Umgang mit Gefühlen in der Pflege

Schon seit frühester Kindheit wird uns in der westlichen Welt eingebläut, dass wir uns in Bezug auf unsere Gefühle eher zurückhalten sollten. "Ein Junge weint nicht!" oder "Ein Indianer kennt keinen Schmerz!" sind Erziehungsfloskeln, die wohl die meisten schon mal gehört haben. Gefühle sind privat, ja fast intim und sollen – wenn möglich – nicht nach außen getragen werden.

Auch beim Erlernen des Pflegeberufes wird dann immer wieder klar gemacht, dass "man" mit den vielen Gefühlen und negativen Aspekten in der Pflege klar kommen muss. Angst, Wut, Ekel, Scham oder Schuld, all dies sind Gefühle, über die "man" nicht gerne spricht. "Damit musst Du in dem Beruf schon klar kommen!" oder auch "Jetzt stell' Dich nicht so an!" und "Das musst Du schon aushalten!" sind Kommentare, die es in dem einen oder anderen Stationszimmer wieder und wieder zu hören gibt.



Katharina Jost

Doch die meisten von uns leiden am Herunterschlucken wichtiger Emotionen und Gefühle früher oder später so stark, dass sie den Beruf nicht mehr ausüben wollen, Stunden reduzieren oder gar krank werden. Wer nicht in einem Umfeld arbeiten kann, wo das Äußern und Herauslassen solcher Gefühle akzeptiert, ja gewünscht ist, wird auf Dauer nicht stabil in der Berufsausübung bleiben können und sucht einen anderen Ausweg.

Gefühle zu thematisieren, zuzulassen und darüber miteinander in Austausch zu kommen, ist das Anliegen der diesmaligen Ausgabe von **PFLEGEN**:

- So schreibt **Thomas Hax-Schoppenhorst** über den Mythos vom schmerzfreien "Pflege-Indianer" zum Thema "Angst". Angst muss benannt und geklärt werden. Nur so kann man im Beruf erleichtert und angstfrei pflegen.
- **Prof. Dr. Margret Flieder** thematisiert in ihrem Beitrag Körperlichkeit und Schamgefühle in der Pflege. Auch wenn sie immer präsent sind, werden sie trotzdem gerne tabuisiert, so ihre Feststellung.
- Über den gesunden Umgang mit ungesunden Substanzen und einem negativen Gefühl nimmt sich **Dr. Christine Pernlochner-Kügler** dem Thema Ekel in der Pflege an und macht deutlich, Ekel darf, ja muss sogar gezeigt werden können.
- Das Positive und Kräftige in und an der Wut zu sehen, hierfür plädiert **Aurora Matticoli**. Wer Wut immer nur runter schluckt, erstickt irgendwann an ihr.
- **Ute Reckzeh** nimmt sich dann des Themas Trauer und Traurigkeit in der Pflege an. Ebenfalls ein Gefühl, welches oft negiert wird.
- Schuld und Schuldgefühle in der Pflege werden von **Prof. Dr. Stefan Heuser** aus dem pflegeethischen Blickwinkel betrachtet. Auch er macht Mut, sich mit dem Thema auseinander zu setzen.
- **Siegfried Huhn** sieht Resilienz als eine Fähigkeit, mit schwerwiegenden Gefühlen und Umständen besser umzugehen und macht deutlich, um was es sich hierbei handelt.
- Gefühle als Zeichen des Lebens oder Lebenszeichen zu sehen, dafür wirbt **Sandra Mantz**. Sie beschreibt, was Sprache und Gefühle miteinander zu tun haben.
- Und letztlich gibt uns **Jörg Schmal** noch sinnvolle Tipps, wie wir im Schichtdienst gesund bleiben können.

Wir würden uns sehr freuen, wenn die verschiedenen Gefühlsbeiträge auch in Ihnen etwas auslösen und zum Sprechen anregen. Dies wünscht Ihnen, Ihre

Katharina Jost