

Ressourcen – Lebenswichtige Potenziale

- 2.1 Um uns herum und tief in der Erde – 12
- 2.2 Sind Ressourcen auch im Menschen vorhanden? – 12
- 2.3 Wo befinden sich unsere Ressourcen? – 13
- 2.4 Wie können die Ressourcen angeregt werden? –
ein Beispiel von Frau M. – 13
- 2.5 Frau M. pflegte mit ihrem Mann Ressourcen
durch Erinnerungen – 14
- 2.6 Heute pflegt Frau M. eine wichtige Zeremonie – 14

2.1 Um uns herum und tief in der Erde

Wenn wir von Ressourcen hören, dann wird von Öl, Kohle und Erdgas gesprochen. Auch von den mineralischen Rohstoffen, wie Eisen und Nickel. Sie liegen tief in der Erde und werden durch aufwändige Fördermaßnahmen an die Erdoberfläche geholt. Sie werden weltweit genutzt. Ihre Menge ist begrenzt.

Anders sieht es mit den erneuerbaren Ressourcen aus: Wald, Wasser und Fischbestände. Sie können uns erhalten bleiben, wenn wir verantwortungsvoll mit allem umgehen. Wir brauchen das Wasser. Es ist unser wichtigstes Lebensmittel. Wir brauchen die Luft zum Atmen. Die Nahrungsmittel der Erde: Pflanzen, Büsche und Bäume.

All dies ist lebensnotwendig zur Gesunderhaltung der Menschen, der Tiere, der gesamten Natur. Darum haben wir sie zu achten, zu pflegen und dabei auch immer an die folgenden Generationen zu denken. An die Erhaltung der Erde und die Lebensqualität der Menschen.

70% unseres Körpers besteht aus Wasser. Wenn wir dem Körper täglich zu wenig Wasser geben, führt dies zum allmählichen Absterben der Zellen und Organe. All dessen, was der Mensch ist. Was zu ihm gehört und ihn ausmacht. Und was ist mit den Ressourcen?

2.2 Sind Ressourcen auch im Menschen vorhanden?

Wir sind Körper, Geist und Seele. Da die Seele aber schwer beweisbar ist und wir gern Beweise, am besten noch wissenschaftliche Forschungsergebnisse vor uns zu liegen haben möchten, spreche ich hier von Emotionen. Also von dem, was jeder so fühlt und empfindet.

Unser Körper besteht aus verschiedenen Teilen, die zusammen ein Ganzes bilden. Zur Lebendigkeit und Erhaltung aller Funktionen sorgt der Körper für seine Gesundheit. Dies tut er in genetisch veranlagter Eigenständigkeit mit unserer entsprechenden Pflege.

Ein Mensch besteht aus einem Knochengerüst. Bei seiner Geburt hat er etwa 300 Knochen. Da einige Knochen im Wachstumsprozess zusammenwachsen, hat er später noch 206 Knochen. Er hat ein Herz. Dies ist ein starker Muskel, der einen Blutkreislauf in Bewegung hält. Dieser Muskel pumpt das Blut durch alle Blutgefäße, auch durch die Lunge, um frische Luft – Sauerstoff – aufzunehmen und diese wieder dem Kreislauf zuzuführen.

Der Mensch hat einen Magen und einen Verdauungsapparat, der die Lebensmittel – nach genutzter Verwertung – dem Darm zur Ausscheidung zuführt. Der Mensch hat viele weitere Organe, die wir kennen und nutzen.

Die Haut hält alle Teile zusammen. Für das ganze Miteinander ist das Gehirn verantwortlich. Es ist das Kontrollzentrum. Es denkt nicht nur, es hilft auch beim Sehen, Hören, Sprechen. Beim Arbeiten, Spielen, Essen, Trinken, Denken, Fühlen, Ausruhen, Schlafen. Das Gehirn ist bei allem beteiligt, was im Körper vorgeht, und was von außen an den Menschen herangetragen wird. Dies ist sehr vielschichtig und individuell wahrnehmbar.

Unser Körper besteht aus circa 100 Billionen Zellen. Zwischen 10 und 50 Millionen Zellen baut der menschliche Körper pro Sekunde ab und ersetzt sie durch neue Zellen.

Jedes Gewebe hat seinen eigenen Zyklus der Zellenerneuerung. Im Gehirn eines Erwachsenen – so glaubte man bisher – entstehen kaum noch neue Nervenzellen. Jedoch

produziert der Hippocampus (ein Teil des Großhirns) jeden Tag ca. 700 neue Hirnzellen und ersetzt damit pro Jahr knapp 2% seiner Substanz. Damit können Körper, Geist und Seele wach und aktiv bleiben und alle Potenziale in spür- und sichtbaren Fähigkeiten ausleben. Wenn wir uns auf den Weg eines spielerischen Ressourcentrainings begeben und diesen mit Freude pflegen.

2.3 Wo befinden sich unsere Ressourcen?

Ressourcen sind vorhandene Potenziale der Menschen. Es sind die Fähigkeiten, Geschicke, Stärken und Kompetenzen, die jeder Mensch über seine Sinne wahrnimmt. Es sind Energiequellen, die zu Kreativität führen. Die Mut und Kraft geben für jeden weiteren Schritt des Lebens.

Leben gestaltet und formt sich durch lebendiges Fühlen, Denken und Handeln. In Passivität verkümmern die Fähigkeiten und Ressourcen. Körperzellen sterben. Sie werden nicht mehr aufgebaut, weil ihnen Nahrung und Sauerstoff fehlen. Und weil die körperlichen und geistigen Anregungen und Bewegungen zur Lebenserhaltung nicht gepflegt werden.

In dem Stadium befinden sich alle körperlichen Organe, alle geistig ausgeprägten Fähigkeiten im Modus der Verabschiedung. Auch die Emotionen stehen dem Leben in der Realität nicht mehr in gewohntem Maße zur Verfügung.

Die Persönlichkeit des Menschen, sein eigenständiges Fühlen, Denken und Handeln, all das rutscht mit allen Sinnesorganen in die Tiefe.

Kontaktpersonen und Pfleger dieser betroffenen Menschen können mit den schwachen, alten und kranken Menschen aber immer noch in den Ressourcenpool ihres Potenzials der Sinne steigen. Und durch spielerische Mobilisierung – in einfühlsamer Art und Weise – so manche Fähigkeit hervorlocken. Sie gemeinsam trainieren und so die Lebensqualität der Menschen verbessern.

2.4 Wie können die Ressourcen angeregt werden? – ein Beispiel von Frau M.

Kein Mensch ist wie ein anderer. Das wissen wir. Aber ähnlich kann er sein. Darf er sein. Sollte er sein. Wir wünschen uns, solch einen Menschen zu kennen. Einen Menschen zu haben, der uns versteht. Der so fühlt wie wir. Der oftmals auch so handelt wie wir. Der uns versteht, damit wir uns nicht so alleine fühlen. Wir brauchen den Gleichklang mit anderen Menschen. Die Übereinstimmung. Wenigstens ab und an.

Es tut gut, in einen Raum hineinzukommen, der uns eine angenehme Energie der Freude und Gelassenheit spüren lässt. Die 87-jährige Frau M. bewohnt solch einen Raum. Sie bekommt nachmittags ihren Kaffee und Kuchen immer auf ihr Zimmer gebracht. Hier zelebriert sie eine Tradition, die sie früher mit ihrem Mann pflegte.

Mit zunehmendem Alter verkleinerte sich der Lebensradius der Eheleute. Sie nahmen ihre körperlichen Bewegungseinschränkungen wahr, die mal bei ihr und mal bei ihrem Mann verstärkt auftraten.

Die beiden akzeptierten dies. Auch ihre Eigenheiten, die in all den Jahren zur Gewohnheit wurden. Jeder musste mal zurückstecken, um ein gutes partnerschaftliches Klima zu erhalten. Frau M., die rüstigere von beiden, spürte, wie die Lebenslust ihres Mannes sank und er mehr und mehr zur Stille neigte.

Nach der Mittagsruhe genossen beide das Kaffeetrinken. Ein Stück vom Lieblingskuchen oder ein paar leckere Kekse gehörten dazu. Hier spürten sie eine enge Zusammengehörigkeit. Eine Einheit in Körper, Geist und Seele. Das war für beide eine wichtige Zeremonie des Tages, die so manche Erinnerung hervorrief. Und so begann sie jetzt zu erzählen.

2.5 Frau M. pflegte mit ihrem Mann Ressourcen durch Erinnerungen

Eines Tages legte ich meinem Mann die Hand auf seine und sagte: »Weißt du noch, wie du mich im Parkstübchen beim Kaffeetrinken mit einer Perlenkette überrascht hast? Du sagtest, es sind nur Halbedelsteine. Später kann ich dir vielleicht einen Brillanten schenken, den du wert bist. Und dann küsstest du mich rasch auf die Wange, damit das keiner so schnell mitbekam.«

Er schaute mich an und dachte nach. »Ich hab die Kette immer noch. Die Schnur ist schon ein bisschen mürbe – am Verschluss –, darum trage ich sie seit einiger Zeit nicht mehr. Ich habe Angst, sie könnte zerreißen.« »Kann man da nicht ein neues Band einziehen?«

Ich holte die Perlenkette aus dem Schmuckkästchen und legte sie auf den Kaffeetisch. Er nahm sie in die Hand. »Ich habe sie sehr oft getragen. Immer wenn wir beide ausgingen, und natürlich an Festtagen. Es gab so Einiges zu feiern. Weißt du noch, einmal kamen wir mittags vom Pfingstkonzert zurück. Ich trug ein leichtes Kleid und neue Absatzschuhe. Sie drückten schmerzvoll an den Zehen. Es hatte gerade geregnet. Und Pfützen gab es reichlich auf dem Sandweg. Ich jammerte wegen der neuen Schuhe. Du nahmst mich kurzerhand auf den Arm und trugst mich über die großen Pfützen. Ich juchzte vor Freude und hoffte, viele Menschen würden uns so sehen.«

»Das hab ich mal gemacht?« »Ja, so stark warst du, und das imponierte mir.« »Und was hab ich noch so alles angestellt?«, fragte er und schmunzelte. »Och, sehr viel. Mal sehen, was uns alles noch einfällt.« Frau M. fühlt durch die Pflege der Erinnerungsressource erneute Freude in sich. Wir schauen uns beide mit offenen und strahlenden Augen an. Ich verlasse zufrieden und dankbar das Zimmer.

2.6 Heute pflegt Frau M. eine wichtige Zeremonie

Die Kette gibt es immer noch. Sie wird im Heim nachmittags aus dem Schmuckkästchen geholt und zur Fotografie des Mannes gelegt. Frau M. pflegt die Erinnerung. Und ihre vertraute Altenpflegerin darf ab und an die Frage stellen: »Na, Frau M., möchten Sie heute von einem weiteren Erlebnis berichten?«

Manchmal darf die Altenpflegerin eine neue Erlebnisschilderung – nach Absprache mit Frau M. – als Einleitung für ein neues Gruppenspiel nutzen. Siehe Spiel: *Perlen fischen* und *Perlen erinnern*. Und auch dies soll hier erwähnt werden.

Wenn die Altenpflegerin nicht mehr weiß, wie sie die Arbeit – nun auch noch für eine kranke Kollegin – schaffen soll, geht sie für einige Minuten in das Zimmer der Frau M. Hier spürt sie Gelassenheit und Freude. Hier kommt sie wieder in einen normalen Atemrhythmus. Gestärkt verlässt sie das Zimmer.

Das ist für beide eine besondere Freude. Denn dadurch lässt sich die Pflege der Erinnerungsressource hervorheben. Fähigkeiten können erwähnt und Gruppenteilnehmer zu dem Weg der Erkenntnis ihrer Ressourcen motiviert werden. Offenheit lässt Wünsche aufkommen, eigene und ähnliche Erfahrungen machen zu wollen. Manche Menschen möchten davon auch berichten.

Was dann an Wissen und Erfahrungen hervorkommt, ist für ein spielerisches Ressourcentraining in einer erlebnisorientierten Pflege Tätigkeit nutzbar. Die erfahrene Zunahme der Selbstständigkeit, die nicht mehr notwendigen Hilferufe und die Anerkennung und Bewunderung des Pflegepersonals bringen Gefühle der Freude in Schwingungen. Diese sind oftmals so stark, dass sie sich auf andere Menschen übertragen.

Ressourcen erspielen

Pflegen mit Freude

Stöhr, U.

2016, X, 210 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-48647-4