



Hoffnung schenken

Vor allem in schwierigen Situationen kann Hoffnung eine Kraftquelle sein, um positiv in die Zukunft zu blicken. Wir zeigen Ihnen, wie neben geschultem Personal auch pflegende Angehörige Zuversicht schenken können.

Text: Dr. Angelika Zegelin

– Nur zum privaten Gebrauch –

> Übrigens

Der Begriff Hoffnung ist in allen Sprachen vertreten und es gibt international viele Symbole für Hoffnung – Pflanzen, Regenbogen, Licht in der Dunkelheit, weiße Wolken, Blick zum Horizont, Leuchttürme.

Ist jemand dauerhaft pflegebedürftig oder schwer krank, beeinträchtigt und belastet das das Leben der Betroffenen sehr – nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Mittlerweile bewiesen ist, dass in Krankheitssituationen Hoffnung für eine bessere Bewältigung sorgt – positiv denkende Menschen überleben tatsächlich besser.

Psychologisch gesehen handelt es sich bei Hoffnung um eine positive Erwartungshaltung, die das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Hoffnung bewirkt eine Abpufferung von Stress, ein Erheben über den (schlechten) Augenblick, eine bessere Bewältigung – „Hoping is Coping“.

Was ist Hoffnung nicht? Sie ist von einfachen Konzepten des Optimismus abzugrenzen. Hoffnung zu haben, ist eine tiefe und relativ stabile persönliche Eigenschaft. Wir alle kommen mit einem guten Päckchen Hoffnung auf die Welt – es liegt an unseren Erfahrungen und der eigenen Interpretation, wie wir uns erleben.

Hoffende Menschen glauben an die Zukunft, bei Hundertjährigen ist es ein Erfolgsfaktor des Lebens. Hoffnung kann mal verschüttet werden – aber sie ist wiedererweckbar. Aus einem „Fünkchen Hoffnung“ kann eine gewaltige Ressource werden.

Immer wieder kommt die Frage auf, wie zu reagieren ist, wenn Pflegebedürftige unrealistische Wünsche äußern. Diese dürfen nicht zerstört werden. Sie zeigen, dass diese Personen ungeheure Angst haben und ihr Schicksal (noch) nicht annehmen können. Hoffnung ist eher vage,



Tipp

Die Autorin hat Klinikspaziergänge auf den Weg gebracht, sie sind in Hunderten von Kliniken implementiert. Seit 2 Jahren werden diese Spaziergänge mit dem Thema Hoffnung verknüpft. Beim Pflege e. V. sind hierzu elf Poster mit Hoffnungssymbolen preiswert zu bestellen (www.stiftung-pflege.de).

Auf der Website der Autorin (www.angelika-zegelin.de) ist unter „Materialien“ eine Literaturliste zum Thema Hoffnung abrufbar.

sie schließt auch Scheitern mit ein, ohne dass sie verschwindet.

Mit Hoffnung schenken ist kein „billiger Trost“ gemeint, Schönfärberei oder gar Belügen. Hoffnung setzt Ehrlichkeit und Respekt voraus. Die Betroffenen spüren sehr wohl, wie es ihnen geht und wie das Umfeld reagiert.

Echte Hoffnung ist dynamisch, sie passt sich an. Bei einem Fortschreiten der Krankheit ändern sich die Ziele, manchmal geht es ums Weiterleben, Schmerzlinderung, einen friedlichen Tod, um die Versorgung der Liebsten, die Tatsache, in guter Erinnerung zu bleiben, oder um ein Wiedersehen „im Himmel“. Zuversicht ist stark verbunden mit „Sinn“, hilfreich ist die Einsicht, dass mein eigenes Dasein sinnvoll war. Gespräche darüber sind überaus wertvoll.

Quellen von Hoffnung sind äußerst zahlreich und oft individuell. Zunächst sind es Lebenserfahrungen, aus denen sich Hoffnung schöpfen lässt. Wer „viel mitgemacht“ hat, lernt das Wiederaufstehen – vor allem mit Hilfe von Familie und/oder Freunden.

Sich ernst genommen fühlen, Wahlmöglichkeiten haben, in einem ästhetischen Umfeld geborgen sein – dies alles unterstützt Zuversicht. Daneben sind Ablenkungen wichtig, kleine Freuden oder Hobbys, Tiere, Musik oder Lesen können Bedeutung erlangen. So manch Schwerkranken haben ihr Schicksal überwunden, indem sie Neues für sich entdeckt haben, etwa Malen oder Fotografieren. Eine gute Grundlage sind der Glaube und die Religion – auch dies sollte unterstützt werden. Auch die Natur hält viele Ermutigungsquellen bereit – vielleicht weil sie ein Sinnbild von Werden und Vergehen darstellt. Grün – die Farbe der Hoffnung.

Menschen mit Hoffnung streben realistische Ziele an und entwerfen immer einen „Plan B“, wenn irgendetwas nicht klappt. Sie sind auch offen für schmerzliche Erfahrungen.

Dr. Angelika Zegelin ist Pflegewissenschaftlerin und Krankenschwester.