

Gelassen pflegen - gewaltfrei verständigen. Selbstempathische Resonanz lernen im Verbund von Introvision und Gewaltfreie Kommunikation

Der Praxisleitfaden „gelassen pflegen - gewaltfrei verständigen“ bietet eine Fülle an Material zur mentalen und emotionalen Selbstregulation für Laien, Leitungs- und Fachkräfte von Einrichtungen und Beratungsstellen sowie pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz. Das Besondere des maßgeblich von Christine Kabst entwickelten und in Zusammenarbeit mit Renate Kosuch verfassten Schulungskonzepts ist die Verknüpfung der unmittelbaren Lebenswelt der Betroffenen mit der Vermittlung von Anwendungskenntnissen im integrierten Ansatz zur *Selbstempathischen Resonanz*, nämlich: Einfühlsamkeit als Basis der Sprache des Lebens im Konzept *Gewaltfreie Kommunikation* von Marshall Rosenberg und *Gelassenheitsförderung* durch *Introvision* von Angelika C. Wagner.

Beide Autorinnen haben die für die Praxis der Introvision relevanten Grundlagen und Tools aus eigenen Erfahrungen langjähriger Lehr- bzw. Coachingpraxis und Feldforschung in die Veröffentlichung in „ePublikations“ der TH Köln eingebracht. Basis für die passgenaue Ausrichtung der Methoden zur mentalen und emotionalen Selbstregulation waren u.a. auch Schilderungen pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz, die am Projekt „Gelassen nicht allein lassen“ mitgewirkt hatten (vgl. Kosuch¹ et al. 2021). So wurden z.B. konkrete Fallkonstellationen in Arbeitsblätter aufgenommen, geschilderte Erfahrungen zu Diskussionsimpulsen aufbereitet. Das unterstützte Lernen selbstempathischer Resonanz versetzt Menschen in die Lage, mit inneren und äußeren Anspannungszuständen gelassener umzugehen und achtsamer zu werden. Im einfühlsamen Bewusstsein nicht wertender Beobachtung, der konstatierenden Innenschau mit einem weitgestellten Fokus der Wahrnehmung und Selbstreflexion, werden Probleme ohne Umschweife fokussiert. Die Einfühlsamkeit erlaubt es, intuitiv Einsichten zu gewinnen und der Intensität von Konflikten und der darin gebundenen Energie (*Psychotonus*) nachzuspüren. Im Wege der angewandten Selbstregulation der Introvision wird ein waches Bewusstsein angestrebt, eine Tagesform innerer Klarheit und Impulskontrolle, durch das ein Handeln ohne erkennbare Widerstände und Spannungsgefühle möglich wird. Aus der gelassenen Haltung - auf der Psychotonusskala 4 (vgl. Wagner et al. 2016:24)² - steht die nötige Energie zur Verfügung, um tatkräftig Probleme anzugehen und nach Lösungen zu suchen. Letztendlich soll der Praxisleitfaden dazu beitragen, die im Pflege- und Betreuungsverhältnis häufig vorkommenden Entscheidungsdilemmata (vgl. Kabst 2020:92)³ tatkräftig im Dialog anzugehen und gewaltfrei aufzulösen. Die Verständigung der Beteiligten untereinander und die Nachvollziehbarkeit von Reaktionen im Wege der einfühlsamen Kommunikation sollen den Alltag erleichtern. Das Erleben selbstempathischer Resonanz wird zur Gesunderhaltung der Person beitragen und das Leiden am Verlust der Selbststeuerung in der Kommunikation mit den Beteiligten beenden (vgl. Kabst et al. 2019⁴), eine Voraussetzung, um Überforderung in bestimmten Situationen und Hilfebedarf zu erkennen und um Unterstützung nachzufragen.

¹ Kosuch, Renate; Wilcke, Nora; Brosey, Dagmar; Kabst, Christine & Engel, Alexander (2021). „Gelassen - nicht alleine lassen“: Projektdokumentation der wissenschaftlichen Begleitforschung gefördert von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW. <https://epb.bibl.th-koeln.de/frontdoor/index/index/docId/1893>

² Wagner, Kosuch, Iwers-Stelljes (2016: Introvision. Problemen gelassener ins Auge schauen. Eine Einführung, erste Auflage, Kohlhammer

³ Kabst, C. (2020): Entscheidungsdilemma - Gelassenheit im Betreuungsverhältnis. BtPrax, 3, S. 90 - 94.

⁴ Wesentliches Motiv ist, gelassener mit der erkrankten Person umzugehen, gerade dann, wenn es schwerfällt. Das möchten sie lernen (vgl. Kabst, Christine, Engel, Alexander, Kosuch, Renate (2019:5), Gelassenheit in der häuslichen Versorgung von Menschen mit Demenz. Auswertung von sechs Explorationsworkshops mit pflegenden Angehörigen. Unveröffentlichter Projektbericht der Begleitforschung TH Köln gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW).

Die Veröffentlichung ist folgendermaßen aufzufinden: Kabst, Christine & Kosuch, Renate (2021). „Gelassen pflegen - gewaltfrei verständigen.“ Selbstempathische Resonanz lernen im Verbund von Introvision und gewaltfreier Kommunikation:
<https://epb.bibl.th-koeln.de/frontdoor/index/index/docId/1907>