

Durch die Nacht gehen

landart und *Visionssuche* als Mittel und Wege,
zu den persönlichen Ressourcen zu finden

Bernadette Raischl, Josef Raischl, Michael Clausing

Burnout ist leider auch im Bereich Hospiz und Palliative Care immer mehr ein Phänomen, dem sich nicht nur die Betroffenen und Kollegen zu stellen haben, sondern ebenso die Träger und Verantwortlichen in den Einrichtungen. Im Münchner Institut für Bildung und Begegnung (IBB), das der Christophorus-Hospiz-Verein dieses Jahr gründete, versucht man neue Wege in der Burnout-Prophylaxe zu beschreiten. Das IBB bietet für Palliative-Care-Fachkräfte Kurse an, die sich im Sinne von *self care* vor allem auf die Kraft

der Natur stützen. Dabei fließen die Erfahrungen einer Krankenschwester, Psychologin und singenden Supervisorin zusammen mit einem vogelkundigen Natur-Künstler (»landart«) und einer Leiterin von Kursen zur sogenannten Visionssuche (»vision quest«).

*Es bleibt der Schatz
des Augenblicks:
Vielfalt ohne Wertung,
wohltuendes
und stützendes Mit-
einander.*



Mit aufmerksamen Sinnen

Friedrich Schiller schreibt in »Über die ästhetische Erziehung des Menschen« (1795), der Mensch werde nur dann seinem Wesen gerecht, wenn es ihm zumindest vorübergehend gelinge, die Begrenzungen seines alltäglichen Lebens zu überwinden und ein Tor aus der Welt des Notwendigen und Zweckdienlichen in die Welt des Möglichen zu öffnen. Um die Herausforderungen palliativ-hospizlicher Berufsarbeit bestehen zu können, geht es nicht nur darum, funktionell zu handeln und möglichst effektiv zu sein, sondern als ganzer Mensch mit der eigenen Kraft und Lebendigkeit in Kontakt zu sein. Offene Sinne sind in der Begleitung ein Zugang, um den Anderen, aber auch sich selbst in der jeweiligen Einzigartigkeit wahrzunehmen.

Deshalb lädt der Kurs ein, der Sinneswahrnehmung volle Aufmerksamkeit zu schenken, zum Beispiel auf die Verschiedenartigkeit der Vogelstimmen zu hören, das kunstvoll geäderte Blatt und die Farbnuancen eines Steins zu sehen. Diese Erfahrungen können zu »Toren« im Sinne von Schiller werden. Mit Zeit und Ruhe kehrt das Staunen bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen ein. Die Erfahrung dieser Form von *landart* besteht nicht darin, ein vermeintlich großartiges Kunstwerk zu schaffen, sondern darauf zu achten, was einen in der Natur anspricht, und sich dabei selbst von dem überraschen zu lassen, was entsteht, vielleicht ein Ausdruck der inneren Stimme. Die »Kunstwerke« werden schließlich in einer Vernissage von allen betrachtet.



Plötzlich aber kommt ein Windstoß und das Werk verändert sich. Wir bauen nicht für die Ewigkeit. Die Flüchtigkeit des Moments und die Vergänglichkeit zeigen sich in der Natur in einer überraschenden Selbstverständlichkeit. Es bleibt der Schatz des Augenblicks: Vielfalt ohne Wertung, wohlthuendes und stützendes Miteinander, Raum und Zeit für jeden Teilnehmer, jede Teilnehmerin, ohne Leistungsdruck die Welt des Möglichen und dabei die Leichtigkeit im kreativen Tun zu spüren.

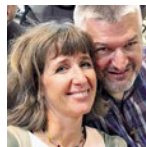
Nächtliche Erfahrung

Im zweiten Kurs verbringen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach gründlicher Vorbereitung einen ganzen Tag und eine ganze Nacht im Wald. Das, was für viele Palliativfachkräfte eine regelmäßige Erfahrung darstellt, nämlich in der Nacht für Sterbende da zu sein beziehungsweise die Nacht der Sterbens- und Todeserfahrung für und mit anderen auszuhalten, soll aufgegriffen werden. Es beginnt damit, dass jede und jeder ihren beziehungsweise seinen eigenen Platz in der freien Natur sucht und findet. Sie bauen sich einen Unterstand, wo sie sitzen, schauen und warten können. Es geht darum, für sich zu sein: kein Buch, kein Handy, keine sonstige Ablenkung.

Die Selbstsorgenden gehen mit einer Frage oder einem Satz hinaus. Ob sich im Spiegel der Natur eine Antwort oder eine weiterführende Spur findet? Es ist Zeit, viel Zeit. Die Dämmerung bricht herein. Die Erfahrung der Nacht im Freien kann natürlich sehr Unterschiedliches zum Vorschein bringen: Gefühle tauchen auf, Gefühle der Einsamkeit und Angst vielleicht. Aus dem Sich-Aussetzen wächst die Erfahrung, mit dieser Angst auch (um-)gehen zu können, bei manchen sogar – geboren aus der Kraft der Geduld – etwas wie eine große Gebor-

genheit, eine nie gekannte Kraft. Hätte Frau und Mann sich das zugetraut? Zurück in der Gruppe werden die Geschichten erzählt. Die Bedeutung des Erlebten kann im Echo der anderen noch an Klarheit gewinnen.

Neben diesen intensiven Naturerfahrungen spielt in den Kursen das gemeinsame Singen von kurzen kraftvollen Liedern eine ganz wichtige Rolle. Eine Teilnehmerin bekräftigt: »In mir hat sich das Erleben der Nacht sehr verankert. All die Lieder, Texte und Erlebnisse! Sie stärken mich im Arbeitsalltag, und nicht nur da. Sie machen mir immer wieder bewusst, dass ich so, wie ich bin, gut und richtig bin. Sie haben mir gezeigt und spürbar gemacht, wo meine Grenzen der Belastbarkeit sind, wie viel Verantwortung wirklich mir gehört und wie viel nicht. Und nun spüre ich auch, was das Thema Tod und vor allem die Angst davor in mir auslösen. Ich bin in der Arbeit mit meinen Kollegen viel freier und mutiger geworden.«



Bernadette Raischl ist Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt in Familienpsychologie, systemischer Beratung sowie Arbeits- und Organisationspsychologie, Psychotherapeutin (HP), Tanztherapeutin (IBA), systemische Supervisorin und Coach (DGSF), Krankenschwester. Sie ist Referentin im Bereich Hospiz und Palliative Care und in der Ausbildung von systemischen Beratern und Supervisoren.
E-Mail: coaching@dachau-mail.de

Josef Raischl ist katholischer Theologe, Sozialarbeiter, fachlicher Leiter des Christophorus-Hauses in München, Gesamtleitung des ambulanten Bereichs und Leitung des Christophorus-Hospiz-Instituts für Bildung und Begegnung in München.
E-Mail: Raischl@web.de
Website: www.chv-ibb.org



Michael Clausning, M. A. Germanistik, ist systemischer Berater, Supervisor (DGSF), Mediator (BM), Sterbebegleiter und Betreuer. Er arbeitet im Bereich der Hospizbewegung und ist Fachreferent für Bildung beim Christophorus-Hospiz-Verein in München. Er leitet Einzel-, Team- und Supervisionsgruppen für Haupt- und Ehrenamtliche im Hospiz- und Palliativkontext. In diesem Themenfeld ist er in der Fort- und Weiterbildung tätig.
E-Mail: clausning@chv.org