

Zeitschrift
für Betreuung
und Pflege

daSein



Themenschwerpunkt

Rituale

Inhaltsverzeichnis

- Editorial | 3
Rituale als Raum für Geborgenheit | 4
Hospizkultur und Palliative Care zuhause (HPC zuhause) | 5
Die Kraft von Ritualen – für kleine Momente sowie große Augenblicke im Leben | 6
Achtsame Rituale im Alltag | 8
Rituale des Diamantweg-Buddhismus | 10
Veranstaltungen | 12
Trotz Demenz-Diagnose die nächsten Jahre bestmöglich miteinander weitergehen | 15
Rituale bei psychischen Erkrankungen – wie können diese im Tagesablauf helfen? | 16
Trauer und Rituale | 17
Von den zwölf Rauh Nächten und dem dreizehnten Mond | 18
Rituale im Jahreskreis | 20
„Bewusst gemacht“ | Die großen Alterslügen | 22
Impressum und Vorschau | 23



Liebe Leserin, lieber Leser,

die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen – Veronika Seifert zitiert in ihrem Beitrag die US-amerikanische Schriftstellerin Pearl S. Buck. Eine Möglichkeit, Wunderbares in das tägliche Leben zu bringen, sind Rituale – sie geben Orientierung, strukturieren das Jahr und das Leben.

Wie wir kraftspendende Rituale in unseren Tagesablauf einbauen können, erklärt uns Johanna Neußl. Von Susanne Türtscher erfahren wir Interessantes über die Tradition des Räucherns. Auch in der Trauer können Rituale eine wichtige Rolle spielen und den Verlust etwas erträglicher machen.

Besonders spannend sind die beiden Artikel über Rituale bei psychischen und demenziellen Erkrankungen. Diese zeigen, wie Rituale helfen können, Stabilität, Sicherheit und Struktur in schwierigen Situationen zu finden.

Wir hoffen, dass diese Ausgabe Sie inspiriert und Ihnen neue Einblicke gewährt.

Herzlich,
Ihr „daSein“ Redaktionsteam

Rituale

als Raum für Geborgenheit

Rosmarie Fink ist zertifizierte Validationslehrerin und begleitet seit vielen Jahren Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Sie beantwortet die Frage nach der Bedeutung von Ritualen für Menschen mit einer demenziellen Entwicklung – und inwiefern diese in der Lage sind, an lieb-gewonnenen Ritualen noch teilzunehmen.

Rosmarie Fink (RF): Menschen mit Demenz zeigen ihre Gefühle und Bedürfnisse dermaßen echt, wie dies orientierte Menschen oft nicht können. Ihr Bedürfnis dazugehören können sie genießen, wenn sie einfach dabei sein dürfen, ohne Anforderungen entsprechen zu müssen. Zu bedenken ist nur, dass manche Menschen mit Demenz, besonders in fortgeschrittenen Phasen, auch oft ihre Ruhe brauchen.

Kann man als Familie Feiern wie Geburtstage, Weihnachten oder Silvester so gestalten, dass ein Angehöriger mit Demenz daran teilhaben kann?

RF: Gerade diese Gelegenheiten bieten die Möglichkeit der sozialen Teilhabe an der Gesellschaft. Vieles kennen sie aus ihren Erinnerungen, wie Geburtstagstorten, Ständchen, Weihnachtskekse und Geschenke, Sekt trinken in froher Runde, etc. Menschen mit Demenz zeigen immer wieder, dass sie sich inmitten der Gesellschaft wohl fühlen. Sie kommunizieren weniger über Inhalte, sondern eher über Emotionen, und dafür gibt es gerade bei solchen Anlässen wunderbare Möglichkeiten.

Sind tägliche Rituale hilfreich für die Bewältigung des Alltags?

RF: Rituale sind besonders für Menschen, die sich oft „durcheinander“ fühlen, wichtig und geben Sicherheit und Geborgenheit. Zahlreiche Aktivitäten im Alltag können wir zu Ritualen werden lassen, beispielsweise bei der Körperpflege,

beim Essen und Schlafengehen. Wenn wir sie mit ihren individuellen Ressourcen ernst nehmen, können wir gute, passende Lösungen finden. So entsteht mehr Freude und weniger Stress für alle.

Kennst du Beispiele aus dem gelingenden Miteinander im Pflegealltag?

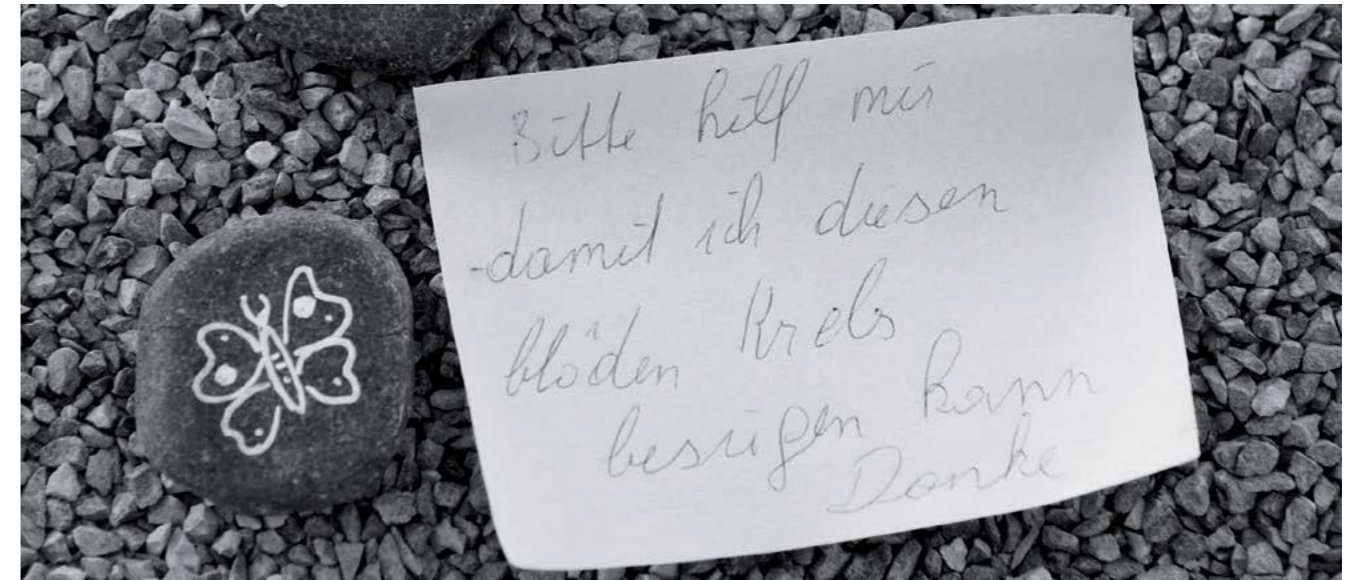
RF: Ja, eine ganze Menge, beispielsweise die sehr gepflegte Dame, die nicht ins Badezimmer wollte und behauptete, sie habe sich bereits gewaschen. Ich fragte sie, wie man das eigentlich früher gemacht habe, ob man sich gewaschen habe, bevor man aus dem Haus ging? Oder ob man nur am Wochenende gebadet habe? Daraufhin erzählte sie stolz, man hätte nicht viel Geld gehabt, aber frische Unterwäsche gehöre sich einfach. Nachdem ich fragte, ob man sich vorher auch gewaschen hätte, war sie bereit für ihre Morgentoilette im Bad.

Oder ein älterer Herr, der immer zum Frühstück seine Zeitung zur Hand nahm. Auch, als er das Geschriebene nicht mehr wirklich sinngemäß erfassen konnte, gab ihm dieses Ritual Sicherheit und schützte ihn vor Scham. Menschen mit Demenz mithelfen zu lassen bei Tätigkeiten, die sie mögen und noch können ist wichtig, auch sie wollen gebraucht werden. Sensibilität ist hier wichtig, damit sie sich weder unter- noch überfordert fühlen. Vor allem das gemeinsame Singen ist oft ein Königsweg in unserer Kommunikation. Lieder aus der Kindheit sind im Langzeitgedächtnis gespeichert und sehr lange abrufbar. Zudem kommt mit der Musik sofort eine wunderbare Stimmung in den Raum, der sich kaum jemand entziehen kann. Es ist hilfreich, sie beispielsweise auch in der Körperpflege einzusetzen, damit geht vieles leichter.

Rosmarie Fink, zertifizierte VTI-Validationslehrerin
www.demenz-begleiten.com

Hospizkultur und Palliative Care zuhause

(HPC zuhause)



Die meisten Menschen möchten zu Hause sterben, trotzdem sterben rund 70 Prozent aller Menschen in Vorarlberg in einer Institution, weil es daheim an den notwendigen Rahmenbedingungen fehlt.

Das Projekt „Hospizkultur und Palliative Care zuhause“ hat zum Ziel, die Kultur im Umgang mit den Bedürfnissen Sterbender und ihrer Angehörigen zu stärken und die Kompetenzen in der Betreuung Sterbender zu erweitern. Im Herbst 2022 konnte das Projekt erfolgreich abgeschlossen und in die Pflege- und Betreuungslandschaft in Vorarlberg implementiert werden.

„Es war beeindruckend zu sehen, was alles möglich ist, wenn mehrere Träger ihre Kräfte bündeln und miteinander auf ein gemeinsames Ziel zusteuern“, freut sich die zuständige Landesrätin Katharina Wiesflecker über das Ergebnis. Mittlerweile ist es gelungen, dass fast alle Pflegestützpunkte der Hauskrankenpflege in Vorarlberg über Palliativbeauftragte verfügen. Ein Großteil der 66 Krankenpflegevereine hat auch ihre jeweiligen Vereinsstatuten dahingehend angepasst,

dass Hospizkultur und Palliative Care zum Leistungsangebot des Vereins zählen.

Seit Abschluss der Projektlaufzeit hat nun die Umsetzung begonnen und die Versorgung Sterbender zuhause hat einen neuen Fokus und einen neuen Schub bekommen. „Die neu geschaffene Struktur mit den Palliativbeauftragten in den Vereinen bietet die Möglichkeit, die mobile Pflege und Betreuung in der Qualität zu steigern und weiterzuentwickeln“, sagt Katharina Wiesflecker.

Die Palliativbeauftragten sind befähigt, die Begleitung von schwersterkranken oder sterbenden Patient*innen ganz speziell im Blick zu haben und ihre Expertise zum Thema im jeweiligen Krankenpflegeverein zur Verfügung zu stellen und so ihre Kolleg*innen bei der Umsetzung zu unterstützen. Die Palliativbeauftragten werden in Workshops in Batschuns auf ihre Aufgaben vorbereitet.

„Mein Dank gilt allen beteiligten Organisationen, die an der Umsetzung dieses Projektes beteiligt waren“, so die Landesrätin.



Daniela Egger
Aktion Demenz, Leitung



Landesrätin Katharina Wiesflecker

Die Kraft von Ritualen

für kleine Momente sowie große Augenblicke im Leben

Seit Urzeiten erfinden und praktizieren wir Menschen Rituale. Wir tun dies aus vielen verschiedenen Gründen: Rituale geben Struktur, Orientierung und Halt im Alltag oder Jahreslauf, sie drücken Zugehörigkeit aus, geben Raum für unterschiedliche Gefühle, helfen Angst zu reduzieren oder uns emotional zu stabilisieren, lassen uns große Veränderungen im Leben vollziehen oder verbinden uns mit etwas Höherem.

So unterschiedlich die verschiedenen Funktionen von Ritualen sein können, so unterschiedlich ist es auch, was wir überhaupt unter einem Ritual verstehen. Wenn zehn verschiedene Personen das Wort Ritual hören, dann können wir mit Sicherheit davon ausgehen, dass jede Person darunter etwas anderes versteht. So möchte ich hier jedenfalls meine Definition und auch die verschiedenen Arten von Ritualen anführen.

Definition

Rituale sind bewusst gesetzte, absichtsvolle symbolische Handlungen, die eine Botschaft an unser Innerstes mit Hilfe von Bildern und Symbolen senden. Dabei wird mit Achtsamkeit und Ernsthaftigkeit eine Atmosphäre des Besonderen geschaffen.

Verschiedene Arten von Ritualen

Ich unterscheide vier Ritualarten: Alltagsrituale, Rituale im Jahreskreis, Rituale an einem Lebensübergang und thematische Rituale. Eine wichtige Unterscheidung, denn sie wirken verschiedenartig: Alltagsrituale gewinnen die Kraft aus der Wiederholung, Rituale im Jahreskreis betten uns in den Lauf der Sonne und der Natur ein, Rituale an Lebensübergängen gewinnen ihre Kraft aus der Einzigartigkeit und thematische Rituale stellen ein Thema einmalig in den Mittelpunkt.

Kraft schöpfen aus Verbundenheit

Die große Kraft von Ritualen liegt darin, dass sie imstande sind, uns ein Gefühl der Verbundenheit zu geben. Dieses Gefühl können wir auf drei unterschiedlichen Ebenen erleben: Verbunden sein mit mir selbst, verbunden sein mit anderen Menschen, verbunden sein mit etwas Größerem, Göttlichem.

Wie kann man Rituale entwickeln?

Wir alle können selbst Rituale erfinden und tun dies auch laufend. Hilfreich ist dabei immer, sich der Absicht eines Rituals bewusst zu sein und erst mit der formulierten Absicht nach passenden Formen zu suchen. Andererseits ist es aber auch eine hohe Kunst, passende und stimmige Rituale zu gestalten, besonders zu großen Anlässen. Hier kann dann durchaus die Hilfe einer Ritualgestalterin in Anspruch genommen werden, die in einem Beratungsprozess gemeinsam mit den Betroffenen ein stimmiges und persönliches Ritual entwickelt.

Rituale im Alltag von pflegenden Angehörigen

Pflegende Angehörige sind im Alltag mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Oft mangelt es an Zeit für sich selbst – um Energie zu tanken, um eigenen Bedürfnissen und Interessen nachzugehen oder um sich selbst etwas Gutes zu tun. Hier können kleine Alltagsrituale hilfreich sein, sie brauchen nicht viel Zeit und können gut in den Tag integriert werden. Mit meinen Ideen möchte ich Ihre eigene Fantasie anregen. Die Ideen können jeweils in wenigen Minuten durchgeführt oder auch zeitlich ausgedehnt werden.

Den Tag kraftvoll beginnen

Räkeln und strecken Sie sich noch vor dem Aufstehen im Bett. Spüren Sie Ihren Körper und nehmen Sie wahr, wie er sich gerade anfühlt.



Wenden Sie sich ihm liebevoll zu und bedanken Sie sich bei ihm, dass er Sie durchs Leben trägt. Gehen Sie nach dem Aufstehen an einen Ort, wo Sie für wenige Minuten ungestört sein können – an ein offenes Fenster, ins Freie, auf den Balkon – vielleicht mit Blick auf einen Baum. Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie Ihre Fußsohlen wahr. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem über die Erde, durch Ihre Fußsohlen in Ihren Körper fließt. Atmen Sie einige Atemzüge die Kraft aus der Erde in Ihren Körper. Sie können die Atembewegung mit den Händen in einer Schöpfbewegung von unten nach oben unterstützen. Nun wenden Sie sich innerlich dem Himmel zu: Atmen Sie Kraft aus dem Himmel über Ihren Scheitelpunkt zu sich in den Körper und unterstützen Sie dies ebenfalls einige Atemzüge lang mit den Händen. Richten Sie Ihren Blick nun auf den Baum: So wie er sind auch Sie mit Himmel und Erde verbunden – holen Kraft und Energie von unten und oben. Sagen Sie leise oder laut zu sich: „Ich bin mit Erde und Himmel verbunden und gehe gestärkt in meinen Tag.“

Meinen eigenen Raum hüten

Nehmen Sie sich in anstrengenden Alltagssituationen für eine kurze Zeit aus dem Geschehen heraus und gehen Sie an einen ruhigen Ort, wo Sie allein sein können. Im Notfall kann dies die Toilette sein! Schließen Sie die Augen und nehmen drei tiefe Atemzüge. Stellen Sie sich vor,

dass es in Ihnen drin einen angenehm schönen und ruhigen Raum gibt, der nur Ihnen alleine gehört. Vielleicht gibt es darin einen gemütlichen Lehnstuhl oder eine andere feine Sitzgelegenheit. Betreten Sie diesen inneren Raum durch eine Tür, die nur Sie öffnen können. Schließen Sie die Tür ganz bewusst hinter sich und nehmen die angenehme Schönheit ihres inneren Raumes wahr. Sinken Sie gemütlich in Ihren Stuhl und atmen Sie einige Atemzüge entspannt und ruhig. Sagen Sie leise zu sich: „Dieser Raum gehört nur mir!“

Kraft tanken in der Natur

Machen Sie einen Spaziergang in der Natur. Gehen Sie mit der Frage, was sich Ihnen Kraftvolles und Stärkendes in der Natur zeigen will. Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr: vielleicht einen Duft, eine Vogelstimme, eine aufgehende Blüte, ein scheues Eichhörnchen, etc. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und überlegen Sie, welche stärkende „Botschaft“ das Gesehene für Sie und Ihre jetzige Situation haben könnte. Vielleicht haben Sie einen Baum gesehen, der auf einem kargen, felsigen Boden wächst. Seine „Botschaft“ könnte sein: „Auch mit wenig Boden wachse ich und strebe dem Himmel entgegen.“ Gestalten Sie einen kleinen Platz mit Naturmaterialien, sprechen Sie für sich aus, was Sie Stärkendes gesehen haben, bedanken Sie sich bei der Natur für die Unterstützung und nehmen Sie etwas Kleines aus der Natur als Erinnerung mit nach Hause.



Johanna Neuß
Ritualgestalterin, Sozial- und Gestaltpädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin

Achtsame Rituale im Alltag

„Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.“

Prof. Jon Kabat-Zinn (amerikanischer Achtsamkeit-Meditationslehrer, Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR, Pionier)

Corona, Ukraine-Krieg, Ausbruch der Gewalt im Nahen Osten, Inflation und vieles mehr fordern jeden von uns. Überall in der Welt ist eine rasante Veränderung spürbar. Das lässt Ängste, Einsamkeit, Ohnmacht, Überforderung und Unsicherheit zurück. Durch verschiedene Achtsamkeit-Rituale gelingt es uns, uns immer wieder zu erden, in den jetzigen Augenblick zurückzukommen. Die Vergangenheit ist schon vorbei und die Zukunft – auch wenn wir sie exakt planen – kommt oft anders. Der jetzige Augenblick ist der einzige Moment, in dem wir mit dem Leben in Berührung sind. Genau jetzt! So können wir das Alltägliche in unserem Leben wieder mehr wertschätzen und darüber dankbar sein.

Die Achtsamkeit-Übungen werden einfach und pragmatisch in den Alltag integriert.

- Durch die tägliche Sitzmeditation in der Stille (am besten in der Früh oder auch während des Tages) bin ich im Körper verankert und nehme alle körperlichen Empfindungen bewusst und wach wahr (z.B. Kontakt zum Boden, Berührung zur Stuhllehne, Anspannung im Schulterbereich oder Druck in der Magengegend). Dadurch finde ich Halt und Stabilität.
- Weiters beobachte ich die Wellen der Atembewegung – wie der Atem ganz von allein in meinen Körper nährend einströmt und auch

diesen wieder verlässt, sodass der Körper sich immer mehr und mehr entspannen kann. Nichts-Tun – nur beobachten, was sich im Hier und Jetzt zeigt – Atemzug für Atemzug.

- Manche Menschen finden es hilfreich, das Morgengetränk mit allen Sinnen zu genießen (Fühlen, Riechen, Hören, Sehen, Schmecken, Tasten). Ganz im Augenblick sein.
- Oder einfaches, bewusstes Gehen. Schritt für Schritt in Achtsamkeit gehen – sei es in der Natur oder immer wieder im Alltag innezuhalten, um bewusst und achtsam zu gehen (z.B. zum Auto, zum Kühlschrank).
- Manche Menschen nehmen alle Geräusche, Klänge oder Töne in ihrem Alltag als Achtsamkeit-Ritual (z.B. Handy, Glocke, Hundegebell, Hupen), um immer wieder innezuhalten und zu beobachten, womit der menschliche Geist gerade beschäftigt ist (z.B. Gedanken, Planungen, Bewertungen, Gefühle).

Je fließender wir in unserem Leben Achtsamkeit-Rituale integrieren, umso mehr kultivieren wir in uns das Bewusstsein von All-Verbundenheit. Verbundenheit mit uns selbst, mit den anderen und mit etwas Größerem. Und so kann jede Alltagsbeschäftigung (z.B. Putzen, Kochen, Arbeiten) eine „heilige“ Handlung werden, d.h. jeder Augenblick ist einzigartig. So können Rituale heilsam sein und Körper, Geist und Herz beruhigen. Achtsamkeit-Rituale verhelfen uns zu zentrieren und wir kommen innerlich zur Ruhe und Besinnung. Sie vermitteln uns Halt und Orientierung in unserem Leben. Und gerade das ist eine lebensnotwendige Ressource in unserem Leben, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Rituale können uns auch auf einer tieferen, spirituellen Ebene berühren. Ich bin immer wieder überrascht, wie groß die Sehnsucht nach Stille, Rückverbindung (lat. religio), Wertschätzung – und auch nach dem „Heiligen“ im Menschen verankert ist.



Rick Hanson, ein sehr bekannter amerikanischer Neuropsychologe, untersucht die Funktionen des menschlichen Gehirns. Dabei verweist er immer wieder darauf, dass unser Gehirn eine Negativitätstendenz vorweist, die nach Gefahren von außen ausschaut. Dadurch war es dem Menschen evolutionsgeschichtlich möglich zu überleben und wir entwickelten mit der Zeit ein resilientes Gehirn.

Und gerade deshalb ist es so wichtig, nährend Rituale in unser Leben einzubauen, die uns wachhalten und uns daran erinnern, ob wir in irgendeiner Negativität gerade verhaftet sind. So lernen wir, aus der so tief konditionierten Stressfalle (Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Kortisol) rasch herauszukommen und eine körperlich-seelische Balance zu finden, die uns entspannt und beruhigt. Es ist wesentlich, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Dies führt zu tiefer, innerer Ressourcenbildung.

Folgende Achtsamkeit-Ritual-Übung möchte ich Ihnen noch anbieten

Die meisten von uns schleppen viel zu viel Gewicht auf unserem Weg des Lebens mit sich. Was ist in Ihrem Rucksack? Wenn Sie so sind wie die meisten von uns, dann haben Sie viele Dinge auf der täglichen To-do-Liste und zu viel Zeug im

Schrank. Zu viele Verstrickungen mit anderen Menschen. Und zu viel „Sollen“, zu viele Sorgen, zu viel Schuld und Bedauern.

Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie Ihre Last erleichtert haben. Vielleicht eine Rucksackwanderung, wo jedes überflüssige Kilo zu Hause geblieben ist. Oder nachdem Sie schließlich eine destruktive Beziehung verlassen haben. Oder daheim ausgemistet haben und Überflüssiges verschenkt, weitergegeben oder in den Abfall entsorgt haben. Oder einfach, weil Sie aufgehört haben, sich über etwas Sorgen zu machen. Wie fühlte sich das an? Wahrscheinlich ziemlich gut. Und die Basis für ein achtsames Leben sind die Rituale, die uns immer wieder wachrütteln, sodass wir innehalten können. Eine Pause einlegen, durchatmen und in der Schönheit des Augenblicks, dort wo sich das Leben entfaltet, verweilen.

„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

Pearl S. Buck (amerikanische Schriftstellerin)

Mögen Ihnen die Achtsamkeit-Rituale helfen und Sie dabei unterstützen, um Besinnung und Klarheit in Ihrem Leben zu finden.



Veronika Seifert
Achtsamkeitslehrerin, MBSR

Rituale des Diamantweg-Buddhismus



Wenn man an Rituale des Buddhismus im Allgemeinen denkt, kommen uns oft als Erstes rituelle Gegenstände, wie Malas (Gebetsketten), Klangschalen, Gebetsfahnen und rituelle Gesänge oder buddhistische Tänze in den Sinn, die meist mit der Ausübung einer buddhistischen Praxis einhergehen. Für Menschen in unserem Kulturkreis kann dies auf exotische Weise faszinierend sein.

Wer war Buddha und was lehrte er?

Buddha wurde vor ca. 2.560 Jahren in Nordindien geboren. Nach langer Suche erkannte er in tiefer Meditation das Wesen des Geistes. Danach lehrte er rund 45 Jahre lang in der damaligen nordindischen Hochkultur. Buddha erklärte verständlich und lebensbezogen, was letztendlich wirklich und was vergänglich ist – „Wie die Dinge sind“. Das Ziel von Buddhas Lehre ist die volle Entwicklung der in uns liegenden Möglichkeiten von Körper, Rede und Geist (im Buddhismus für Bewusstsein stehend) und das Erfahren eines Zustandes des dauerhaften Glücks. Buddha gab Belehrungen für drei verschiedene Arten von Menschen, daraus sind die vier großen

buddhistischen Schulen Tibets entstanden. Seit den Siebzigerjahren überzeugen und begeistern Buddhas Einsichten auch eine wachsende Zahl von Menschen im modernen Westen. Im Diamantweg-Buddhismus, eine der vier großen tibetischen Schulen, lernt man, die Welt aus einer selbstbefreienden Sicht heraus zu erfahren. In Meditationsgruppen ermöglicht dieser einen einfachen Zugang und bietet buddhistische Praxis für Menschen, die fest im Leben mit Familie, Freundschaften und Beruf verankert sind.

Rituale – nützliche Gewohnheiten

Im Diamantweg spricht man weniger von Ritualen, sondern von nützlichen Gewohnheiten, die einfach erklärt ein besseres Leben, Sterben und Wiedergeburt ermöglichen sollen. So werden beispielsweise Mediationen angewendet, die den Geist beruhigen sollen. Durch die Konzentration auf die Bewegung des Atems oder auf äußere Objekte, wie z.B. Buddha-Formen, entsteht mehr Raum im Geist und die Bewusstheit von eigenen Gedanken und Gefühlen nimmt zu. Die Konzentration auf ein Meditationsobjekt ist ein Hilfsmittel, um den Geist vom Herumwandern der Gedanken und Gefühle abzubringen.

Man bleibt ganz natürlich im Hier und Jetzt. Es geht nicht um das Abschaffen der Gedanken, sondern darum, ihnen keine unnötige Kraft zu geben, sich nicht mit ihnen zu identifizieren. Diese Methode der Geistesruhe und Konzentration ist die Grundlage für alle buddhistischen Meditationen. Sie helfen, sich in Alltagssituationen nicht von störenden Gefühlen, wie z.B. Zorn oder Neid leiten zu lassen. Die positive Wirkung buddhistischer Mediationen ist inzwischen wissenschaftlich belegt.

„Letztendlich muss man nur lernen, den Augenblick vor einer Tat so weit auszudehnen, dass man sich bewusst für eine sinnvolle, Leid vermeidende Handlung entscheiden kann.“
(Lama Ole Nydahl)

Im Alltag versuchen Buddhist*innen des Diamantwegs, egal was geschieht, so gut es geht die Zeit zu nutzen, aus allem das Beste zu machen und daraus zu lernen. Am Morgen besinnt man sich beispielsweise ein paar Minuten auf die buddhistische Zuflucht. Das bedeutet, das Leben auf zeitlose und nicht vergängliche Werte auszurichten. Während des Tages kann man versuchen, Situationen und Begegnungen mit anderen Menschen immer so rein und schön wie möglich zu sehen. Auch Maschinen können nicht nur wie gewohnt betrachtet werden, sondern auf höchstmöglicher Ebene als Ausdruck der Intelligenz des Erfinders oder der Erfinderin gesehen werden. Erleben wir etwas Bereicherndes, kann es innerlich an alle Wesen verschenkt werden – das bereichert einen selbst. Personen im eigenen Umfeld auf ihre Stärken aufmerksam machen, bringt Menschen mehr in Kontakt mit ihrem Potenzial und selbst ist man immer in guter Gesellschaft.

Durch das, was ich heute tue, kann ich Menschen berühren

Bei täglichen Arbeiten versuchen Buddhist*innen zu denken: „Ich habe hier nicht nur eine Pflicht

zu erfüllen – sondern auch eine Aufgabe. Durch das, was ich heute tue, kann ich Menschen berühren und Ihnen vielleicht etwas geben, was ihnen nutzt, was ihnen Hilfe und Freude bringt.“ Geht eine Person einer physischen Tätigkeit nach, bei der man nicht so viel denken muss, kann z.B. ein Mantra wie „Om Mani Peme Hung“ im Geist behalten werden, was bei Wiederholung grundlegend zur Entspannung beiträgt. In jeder Lebenssituation kann somit in allem und jedem etwas Spannendes und Sinnvolles erlebt werden.

Sterben, Tod und Wiedergeburt

Aus buddhistischer Sicht ist jeder Zeitabschnitt im Leben ein Übergang – die Geburt, das Leben, das Sterben und der Tod. Jeder Mensch hat einen Körper, der aus Bedingungen zusammengesetzt ist und daher auch sterben muss. Der Geist, der alles wahrnimmt, erfährt und dem alle Qualitäten innewohnen, ist wie der Raum und seinem Wesen nach unzerstörbar, jenseits von Zeit und unbegrenzt. Versteht man grundlegend, dass der Geist nicht sterben kann, weil er kein Ding ist, verliert die Angst vor dem Tod an Bedeutung.

Buddha erklärte in den Lehren über Ursache und Wirkung, dass alle Lebewesen aufgrund ihrer Gedanken, Worte und Taten entsprechende Erfahrungen im Kreislauf der Wiedergeburten machen, diese aber auch ändern können, indem sie entsprechende neue Ursachen setzen. Das Bewusstsein verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper, je nach den in den vorherigen Leben gesammelten Eindrücken. Die Bedeutung von Ursache und Wirkung verstehend, wird man bewusst sinnvoll handeln und möglichst negative Eindrücke vermeiden. Belastende Eindrücke, die nicht bereinigt wurden und Dinge, die man immer tun wollte und nicht getan hat, erschweren den Sterbeprozess. So ist ein wesentlicher Bestandteil von Buddhas Lehre, das Leben sinnvoll zu nutzen, da ständig die Samen für die Zukunft, also auch für zukünftige Leben gesetzt werden.



Bettina Kessler
Obfrau Diamantweg-Buddhismus Bludenz

Veranstaltungen

Do 10. Oktober 2024

„Lass uns offen reden – wie uns Krisen zu glücklichen Menschen machen.“

Andreas Wassner | 19 Uhr | Kulturhaus Dornbirn, Rathausplatz 1 | Freier Eintritt | Anmeldung: E office@promente-v.at, T +43 (0)5572 32421 | Veranstalter: pro mente Vorarlberg

Di 15. Oktober 2024

Ist das schon Demenz oder noch „normale“ Vergesslichkeit

Dr. Michael Moosbrugger | 18 Uhr | Walserhaus, Walserstraße 264, Hirschegg | Freiwillige Spende | Keine Anmeldung erforderlich | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Mi 16. Oktober 2024

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung – was wir darüber wissen sollten

Sylvia Rickmann | 18.30 Uhr | Bugo Bücherei Göfis, Büttels 3 | Freier Eintritt | Keine Anmeldung erforderlich | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Mi 16. Oktober 2024

Pflegende Angehörige im Familiensystem

Johannes Staudinger, MAS | 19 Uhr | Sozialdienste Wolfurt, Gartenstraße 1 | Freiwillige Spende | Anmeldung: anita.spiegel@sozialdienste-wolfurt.at, T +43 (0)5574 71326 | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Mi 16. Oktober 2024

Sicheres und barrierefreies Wohnen (im Alter)

Petra Hartmann und Manuel Müller-Graber | 19.30 Uhr | Freier Eintritt | Information und Ort: Senioren-Betreuung Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9 | T +43 (0)5522 3422-6882 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 17. Oktober 2024

Lust auf Leben – Sexualität in Betreuung und Pflege | Vielfalt.LEBEN

Barbara Jäger-Schäfer | 9 bis 12 Uhr |

Kurs: € 15, Mittagessen: € 18,50 | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 23. Oktober 2024

Vorsorgen, Erben, Schenken

Notar des Notariats Huber-Sannwald & Gächter | 18 Uhr | Freier Eintritt | Information und Ort: Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz | T +43 (0)5574 52700 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 23. Oktober 2024

Physiotherapie im Alter – wann und warum bringt das was?

Isabelle Naumann | 19 Uhr | Sozialzentrum Egg, Pfister 518 | Eintritt: € 5 | Keine Anmeldung erforderlich | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Mo 28. Oktober 2024

Die Weisheit der Demenz

Hildegard Nachum | 18 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Stickerei, Häusle Villa, St. Petersgässle 3, Rankweil | Anmeldung: Stelle Mitand | M +43 (0)664 8391421 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 29. Oktober 2024

Validation – Kommunikation mit dem Herzen mit Menschen mit Demenz

Hildegard Nachum | 13.30 bis 17 Uhr | Kurs: € 15 inkl. Kuchen und Kaffee | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 5. November 2024

Mental gestärkt besser miteinander kommunizieren können

Christiane Huber | 18.30 Uhr | Im Schützengarten – Lustenaus Treffpunkt für Gesundheit und Soziales, Schützengartenstraße 8 | Freier Eintritt | Keine Anmeldung erforderlich | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Di 5. November 2024

Ist das schon Demenz oder „normale“ Vergesslichkeit

Dr. Michael Moosbrugger | 19.30 Uhr | Vereinshaus Andelsbuch, Seminarraum | Eintritt: € 5 | Keine Anmeldung erforderlich | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Do 7. November 2024

Stress – Modewort, Chance für Entwicklung, Würze des Lebens oder Krankheitsrisiko?

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Gaus | 19 Uhr | Bildungscampus Vandans, Haus 1, Aula | Eintritt: € 5 | Anmeldung: a.kesselbacher@outlook.com | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Mo 11. November 2024

Sterben – vom letzten Abschiednehmen

Dr. Franz Josef Köb | 18 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn | Information, Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Pflege und Care Management | T +43 (0)5572 306-3155 pflege@dornbirn.at | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 12. November 2024

Richtiges Bewegen und Pflegen – eine Frage der Technik!

Edith Bechter, DGKPiⁿ | 13.30 bis 17 Uhr | Freier Eintritt | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 14. November 2024

Autofahren und Demenz

Dr. Franz Riedl und Mag. Herbert Vith | 19 Uhr | Franz-Reiter-Saal, Franz-Reiter-Str. 12, Höchst | Freier Eintritt | Keine Anmeldung erforderlich | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Di 19. November 2024

Gewalt gegen ältere Menschen in der Familie erkennen, benennen und dagegen handeln

MMag.^a Angelika Wehinger und Mag. Mario Enzinger | 18.30 Uhr | Rathaus Bludenz, Stadt-

vertretung-Sitzungssaal, 3. OG | Freier Eintritt
Anmeldung: gesundheit@bludenz.at oder
T +43 (0)5552 63621-243 Information:
www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Mo 25. November 2024

Sterben – lieber früher als zu spät? Palliativ Forum Vorarlberg

OA Dr. Otto Gehmacher, Gerhard Häfele, MSc, Dr. Simon Burtscher-Mathis | 19 Uhr | Freier Eintritt | Anmeldung: Bildungshaus Batschuns | Ort: Altes Kino Rankweil

Mi 27. November 2024

Der innere Arzt – das Wunder der Selbstheilungskräfte. Wie kann Heilung beginnen?

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Gaus | 19 Uhr | Rathaus Lauterach, Hofsteigstraße 2a | Eintritt: € 5 | Anmeldung: nebahat.inan@lauterach.at oder T +43 (0)5574 6802-16 | Information: www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Sa 11. Januar 2025

Ein Neujahrsempfang für Körper, Geist und Seele

Daniela Niedermayr-Mathies, JIN SHIN JYUTSU Praktikerin | 9 bis 17 Uhr | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Regelmäßige Veranstaltungen

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz | Freier Eintritt | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Zeit und Raum für trauernde Menschen

Die Kontaktstelle „Trauer“ der Caritas gestaltet Rituale bei Verabschiedungen, bietet Einzelbegleitungen, Gespräche oder den Austausch in Gruppen an. Aktuell stehen in sieben Trauercafés und Trauertreffs im ganzen Land die Türen offen für Gespräche, Austausch und Platz für die Trauer. Auch beim Gehen können sich Gedanken

Trotz Demenz-Diagnose

die nächsten Jahre bestmöglich miteinander weitergehen

lösen. Daher bieten Trauerwege und Spaziergänge eine Möglichkeit für Menschen, ihren Verlust im GEHspräch zuzulassen. Kontakt: Hospiz Vorarlberg, Irene Christof, M +43 (0)676 884205154, E irene.christof@caritas.at | Silvia Mähr, M +43 (0)676 884205158, E silvia.maehr@caritas.at

Workshop „Die Trauer in Farbe tauchen“ – Malen als kreativer und heilsamer Prozess

Die kreative Arbeit mit den Farben macht frei – im Gestalten des Bildes finden Gefühle ihren Ausdruck. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich – das Malergebnis steht nicht im Mittelpunkt, sondern der Prozess gibt neue Kraft. Der Workshop besteht aus sechs Einheiten und findet in einer Gruppe aus maximal vier Personen statt. Die Materialien dazu gibt es vor Ort. Gemalt wird mit Naturfarben, die mit den Händen oder dem Pinsel aufgetragen werden können. Start jederzeit möglich, Ort: Rankweil | Kosten: € 10 pro Einheit | Anmeldung und Information: Hospiz Vorarlberg, Kontaktstelle Trauer, Irene Christof, M +43 (0)676 884205154

Beratungsangebote

Beratungs- und Begleitungsangebot

Wir stellen pflegende An- und Zugehörige mit ihren Bedürfnissen ins Zentrum und stärken ihr Bewusstsein über die eigenen Ressourcen und Grenzen. Hilfe annehmen ist ein Zeichen der Stärke. Die vertraulichen Gespräche können entweder zu Hause, an einem anderen Ort, telefonisch oder auch online stattfinden. Sie erreichen uns von Mo bis Do von 9 bis 12 Uhr, kostenlos und auch anonym. | Information: M +43 (0)664 88317090, E angehoerige@connexia.at, www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Demenz – TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige. Wir bieten Gespräche in

der Nähe des Wohnortes an. Diese finden zum individuell gewählten Zeitpunkt statt und sind kostenlos. Information: Christiane Massimo, M +43 (0)664 3813047, E christiane.massimo@bhba.at | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Gesprächsgruppen für betreuende und pflegende Angehörige

Die Gesprächsgruppen finden an mehreren Orten Vorarlbergs statt. Nähere Informationen finden Sie auf der Website: www.bildungshaus-batschuns.at | T +43 (0)5522 44290-23

Gut leben TROTZ DEMENZ

Die Volkshilfe bietet Beratung und Unterstützung für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen. Information: Volkshilfe Vorarlberg, T +43 (0)5574 48853, E demenzhilfe.volkshilfe-vlbg@aon.at

Orientierungsgespräch Demenz

Kostenlose Beratung für Fragen rund um die Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz. Ein niederschwellig zugängliches Gespräch mit einer Expertin oder einem Experten kann Klarheit für die nächsten Schritte nach der Diagnose Demenz oder bei Veränderungen der Situation bringen. Bei Interesse melden Sie sich telefonisch unter T +43 (0)5574 48787-15 oder per Mail: info@aktion-demenz.at

Veranstalter | Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns
6835 Zwischenwasser, Kapf 1
T +43 (0)5522 44290
www.bildungshaus-batschuns.at
connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege
6900 Bregenz, Quellenstraße 16
T +43 (0)5574 48787-0, www.connexia.at
pro mente Vorarlberg gGmbH
6850 Dornbirn, Färbergasse 17b, Haus L
T +43 (0)5572 32421, www.promente-v.at

In Österreich sind rund 150.000 Menschen von Demenzerkrankungen betroffen. Aufgrund der demografischen Entwicklung und der zunehmenden Lebenserwartung ist von einem weiteren Anstieg auszugehen. Eine Demenz ist mehr als nur eine Gedächtnisstörung. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu einer zunehmenden Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, der Sprache, des Auffassungs- und Denkvermögens sowie der Orientierung.

Die Erkrankung beeinflusst das psychische Erleben, die Persönlichkeit und das Verhalten. Die Diagnose Demenz erschüttert die ganze Person und sein familiäres Umfeld. Beängstigende Fragen stellen sich. „Wie geht es mit uns weiter? Was können wir tun?“

Seminarreihe „EduKation demenz® und Partnerschaft“

Eine gute Unterstützung kann die Seminarreihe „EduKation demenz® und Partnerschaft“ für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Lebenspartner*innen sein. Sie basiert auf dem Konzept von Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sabine Engel (Institut für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg) und dessen Weiterentwicklung von Veronika Stein, M.A.

Die Seminarreihe ist für maximal sechs Paare konzipiert, von denen ein*e Partner*in an einer beginnenden Demenz erkrankt ist. Sie wird von zwei erfahrenen Fachkräften in zehn wöchentlich stattfindenden Kleingruppen geleitet. Der erste Seminartag dauert fünf Stunden und die neun aufeinander aufbauenden Termine je zwei Stunden. Bei jedem Treffen wird zunächst das Thema in der Gruppe vorgestellt.

Im Anschluss arbeiten die Menschen mit beginnender Demenz und ihre Partner*innen getrennt voneinander. So können sich beide im geschützten Rahmen austauschen. Jede Sitzung endet mit einer gemeinsamen Abschlussrunde der Paare.

Die Paare lernen,

- die Symptome der Krankheit „Demenz“ besser zu verstehen – mit ihren ganz persönlichen Auswirkungen auf ihr alltägliches Leben – als Person und als Paar.
- ein neues Verständnis für ihre*n Partner*in zu entwickeln.
- eigene Gefühle von Trauer und Abschied zu erkennen und zu akzeptieren.
- ihre veränderten Rollen in ihrer Partnerschaft zu verstehen und annehmen zu lernen.
- verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung und Selbstpflege kennenzulernen.
- Lebensqualität und soziale Beziehungen zu erhalten.

Die Termine und der Seminarort werden nach der Anmeldung der maximal sechs Paare bekannt gegeben. Auf eine räumliche Nähe wird geachtet.

Die Seminarkosten für die gesamte Seminarreihe werden vom Sozialfonds übernommen.

Wenn Sie als Paar gemeinsam an einer Schulung teilnehmen möchten, vereinbaren Sie bitte ein Gespräch: Andrea Plut-Sauer, MSc (Demenzstudien), DGKPiⁿ und Mag.^a Ruth Maria Wucher, Klinische und Gesundheitspsychologin
T +43 (0)5574 48787-38
M +43 (0)664 88435485
angehoerige@connexia.at



Andrea Plut-Sauer, MSc (Demenzstudien), DGKPiⁿ
connexia, Leitung Pflegende An- und Zugehörige von älteren Menschen

Rituale bei psychischen Erkrankungen

– wie können diese im Tagesablauf helfen?

Bei psychischen Erkrankungen, insbesondere bei Demenz und Depression ist ein stabiles und gleichbleibendes Umfeld von Bedeutung. Immer wiederkehrende, vertraute und gewohnte Aktivitäten oder Handlungen können zu mehr Sicherheit im Tun und zu mehr Selbstsicherheit führen. Dies ist bei vielen psychischen Erkrankungen eine gute Möglichkeit für ein längeres selbstbestimmtes Leben und sollte daher gefördert und gestärkt werden.

Somit stellt sich die Frage, wie kann ein Ritual bei psychischen Erkrankungen helfen?

Dies soll nun an einem Fallbeispiel genauer beschrieben werden.

Frau Z. ist 85 Jahre alt und leidet seit 10 Jahren an einer diagnostizierten Alzheimer Erkrankung mit immer wiederkehrenden leichten depressiven Episoden. Sie wohnt alleine in ihrem Eigenheim und wird von ihren Kindern betreut und unterstützt. Seit Kurzem hat sie eine 24-Stunden-Pflegerin, die ihren Alltag sehr bereichert. Durch ihr Alter leidet sie noch zusätzlich zu ihren starken kognitiven Einschränkungen an diversen körperlichen Gebrechen. Die Tochter erinnert sich, dass es zu Anfang sehr schwierig war, ihre Mutter zur Körperpflege oder sonstigen Aktivitäten zu motivieren und noch schwerer wurde es, wenn zusätzlich die Depression ins Spiel kam. Sie waren teilweise sehr überfordert und verzweifelt. Nach einiger Zeit begannen sie, regelmäßig zur gleichen Zeit zu frühstücken und im Zuge dessen schlugen sie vor, sich anschließend gemeinsam der Körperhygiene zu widmen. Nach mehreren Versuchen erreichten sie, dass die Mutter sich daran gewöhnte und die Körperpflege immer öfter zuließ. Wenn nur eine Teilpflege im Waschbecken geplant war, begannen sie gleich-

zeitig ein Fußbad einzulassen, um auch die Füße zu pflegen. An dieses Ritual gewöhnte sich die Mutter so schnell, dass an manchen Tagen dieses Fußbad sogar schon beim Eintreffen der Kinder hergerichtet und eingelassen war. So haben sie es – ohne viel Druck auf die Mutter auszuüben – geschafft, dass diese nun regelmäßige Körperhygiene zulässt. Durch Regelmäßigkeit und Konstanz hat sich die Mutter auch an verschiedene weitere Betreuungsangebote gewöhnt. Am Anfang war eine große Abneigung vorhanden, aber durch Rituale gelang es, dass Frau Z. Angebote in Anspruch nehmen und genießen kann.

Rituale geben Sicherheit, Struktur und Stabilität

Dieses Fallbeispiel macht deutlich, wie wichtig und hilfreich gewisse Rituale in der Pflege für psychisch Erkrankte sein können. Rituale bieten eine wertvolle Ressource im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Auch für die Angehörigen tragen Rituale zur Erleichterung bei, da beide einen Anker haben, an dem sie sich festhalten können. Rituale geben den Betroffenen, den Angehörigen und dem betreuenden Personal eine gewisse Sicherheit, Struktur und Stabilität im Alltag.

Durch die Rituale ist es möglich, sich an gewissen Eckpunkten im Tagesablauf zu orientieren und sie helfen dabei, Ängste und Nervosität auf beiden Seiten zu reduzieren. Für Betroffene und ihre Angehörige sind Rituale daher ein wichtiger Bestandteil im Alltag, um die Herausforderungen psychischer Erkrankungen besser zu bewältigen. Durch die bewusste Gestaltung und regelmäßige Durchführung können Rituale einen positiven Einfluss auf das Leben aller Beteiligten haben.

Trauer und Rituale

Trauer – jeder Mensch trauert anders ... es gibt keine *richtige* Art zu trauern. Es ist wichtig zu verstehen, dass Trauerwege ganz verschieden sind und Zeit brauchen.

Trauer ist ein individueller Prozess. Sie beginnt nicht erst beim Tod eines geliebten Menschen, sie beginnt oft schon viel früher. Wir trauern um Tätigkeiten, die wir vielleicht aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr machen können, um den Verlust der Mobilität, der gemeinsamen Aktivitäten, des gemeinsamen Essens ...

Rituale können eine wichtige Rolle in der Trauer spielen.

Rituale können dabei helfen, den Verlust etwas erträglicher werden zu lassen. Sie können teilweise Emotionen auslösen wie tiefe Traurigkeit, Ohnmacht, Angst, Wut, Verzweiflung, aber auch Freude. Diese Gefühle und Emotionen sind wertvolle Wegbegleiter des Trauerweges. Sie dürfen und sollen sein! Ich zitiere gerne den Spruch von Chris Paul: „Trauer ist die Lösung, nicht das Problem.“

Rituale können helfen, eine Verbindung zu der Person oder der vergangenen Zeit aufrechtzuerhalten, die wir so sehr vermissen. In den See der Trauer einzutauchen und sich auch bewusst Zeit dafür zu nehmen, kann sehr hilfreich sein. Auch Tränen können erleichtern – sie sind der Regenbogen der Seele.

Mit Zeit, Geduld, Gesprächen und vielleicht auch mit persönlichen Trauer Ritualen kann der Schmerz langsam leichter werden. Rituale können sehr unterschiedlich sein. Für Trauernde ist es meist sehr wertvoll, wenn sich in dieser schweren Zeit des Abschieds Freunde und Bekannte melden. Es gibt viele kreative Rituale, bei denen auch die

Kinder, Enkelkinder eine wichtige Rolle spielen. Kinder miteinzubeziehen ist sehr wichtig und ganz besonders wertvoll, vorausgesetzt die Kinder wollen das auch.

Beispiele für Rituale

Mithilfe beim Ankleiden und Aufbahnen der bzw. des Verstorbenen; etwas für die letzte Reise mitgeben; gemeinsames Verabschieden mit Geschichten, die den Menschen ausgemacht haben; Singen, Beten, Kerzen gestalten und anzünden; Sarg oder Urne bemalen; das Pflanzen eines Baumes; gemeinsames Gestalten der Trauerfeier, Musizieren, Lieblingsmusik des Verstorbenen abspielen ...

Es ist auch für Freunde und andere eng verbundene Menschen sehr wichtig, sich verabschieden zu können. Diese Beteiligung hilft auch den Angehörigen zu sehen, wie bunt und reich das Leben der bzw. des Verstorbenen war.

Die Wichtigkeit von Ritualen besteht darin, dass sie tiefgreifende emotionale Bedeutungen haben. Sie erleichtern die Trauerarbeit und bringen Emotionen und Gefühle zum Ausdruck. Es ist jedoch auch zu beachten, dass Rituale nicht für jeden trauernden Menschen das Richtige sind. Die Verschiedenheit jedes einzelnen Menschen ist zu akzeptieren. Es gibt auch keine Zeitvorgabe, wie lange ein Trauerprozess dauern darf/soll. Er kann unterschiedlich lange dauern und sich in verschiedenen Formen und Phasen ausdrücken. Trauer kann oder ist fast immer ein lebenslanger Prozess, da bestimmte Ereignisse, Orte, bestimmte Musik an den Verlust des geliebten Menschen erinnern. Trauernde erzählen, dass sie gerade in solchen Momenten eine tiefe Wärme und Dankbarkeit verspüren und der bzw. dem Verstorbenen nahe sind.



Tina Sonderegger, Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpflegerin
Ambulante Gerontopsychiatrische Pflege, Krankenpflegeverein Dornbirn



Irene Christof
Caritas, Hospiz Vorarlberg

Von den zwölf Rauhnächten und dem dreizehnten Mond

Was sind die Rauhnächte und warum gelten sie als eine besondere Zeit im Jahr?

Die Bezeichnung „Rauhnacht“ wird zurückgeführt auf das althochdeutsche *ruch* – für streng, grob, rau und *run* für Raunen, geheimnisvolles Flüstern der Elemente. Eine weitere Herleitung führt zum Begriff *rauch*, was wir mit dem Rauch, Räuchern in Verbindung bringen können.

Die „große“ Rauhnachtzeit dauert vom Novemberneumond bis zum Vollmond im Februar als große Rauhnachtzeit. Die elf geweihten Tage (zwölf Nächte) sind quasi die Kern-Rauhnachtzeit – im christlichen Verständnis beginnen diese am 24.12. Betrachten wir das astrologische Jahr, so ist der Beginn der 21.12. Diese elf Tage ergeben sich aus der Differenz zwischen dem Mondjahr (354 Tage) und dem Sonnenjahr (Gregorianischer Kalender, 365 Tage). Das ist die sogenannte Zeit zwischen den Jahren. Diese Zeit lädt uns ein, innezuhalten, zu lauschen und zu errahnen, was uns das neue Jahr bringen wird.

Welche Bedeutung hat das Räuchern während der Rauhnächte? Welche Rituale und Traditionen gibt es?

Räucherrituale schaffen Raum und öffnen unser Bewusstsein. Wir kommen in Resonanz mit der Natur und auch in Resonanz mit uns selbst. Wir schließen das Alte ab und machen uns bereit für das Neue. Ich räuchere gemeinsam mit meiner Familie unser Haus und den Hof immer am 24.12. Im ersten Schritt stöbern wir alles auf, was dem Leben nicht mehr dient, benennen Dinge, die über das Jahr passiert sind, damit sich auch in uns blockierte Energien lösen können. Kräuter wie Meisterwurz und Wacholder eignen sich dazu gut. Im zweiten Rundgang räuchern wir mit Engelwurz und Lavendel – sie schenken

neue Zuversicht, hüllen alles in einen heilvollen Schutz. Es ist wichtig, dass jede, jeder für sich selbst den passenden Zeitraum für die Rauhnachtzeit findet. Es gibt auch keine Vorgaben, wie die Rituale gestaltet und welche Kräuter verwendet werden. Das ist jeder, jedem selbst überlassen.

Wie hat sich die Bedeutung der Rauhnächte und des Räucherns im Laufe der Geschichte verändert?

Früher wurde z.B. das Wetter während der Rauhnachtzeit akribisch aufgeschrieben. Ich bin dazu übergegangen, ein Rauhnachtzeit-Tagebuch zu führen – über meinen „inneren Wetterbericht“. Ich notiere, was ich in diesen Tagen seelisch wahrgenommen habe. Heuer im Juni, als es so viel geregnet hat, habe ich mein Tagebuch zur Hand genommen und war erstaunt, dass meine Aufzeichnungen quasi auf dieses Wetter hinweisen.

Welche Wirkungen kann das Räuchern während der Rauhnächte auf Körper, Geist und Seele haben?

Ich beginne gerne ein bis zwei Tage vor dem 21.12. mit meinen Vorbereitungen. Für mich ist der Jahresrückblick so wichtig wie die Rauhnachtzeit selbst. Ich gehe mein Rauhnachtzeit-Tagebuch durch. Bereinige, kläre und betrachte das, was mir das Leben im letzten Jahr geschenkt aber auch zugemutet hat, um unbelastet in das neue gehen zu können. Die Räucherkräuter schenken uns während der einzelnen Rauhnachtstage auf anderer Ebene Unterstützung, innere Impulse unterstützen unbewusste Prozesse, vermitteln Einsicht und schenken oft auch Heilung. Diese Tage können zu einer heiligen Zeit werden, in der wir nachspüren, innehalten und den Samen für Neues legen, das aufblühen soll.



Welche Kräuter oder Materialien werden traditionell beim Räuchern in den Rauhnächten verwendet?

In einer kleinen Handschrift vom Urgroßvater einer Seminarteilnehmerin fand ich folgende Kräuter:

- Meisterwurz – bricht Festgefahrenes auf
- Süßgras – lässt uns Traumbilder erkennen
- Quendel – schenkt neue Geisteskraft
- Johanneskraut – unterstützt unsere Intuition
- Rose – macht uns offen für unser Herzensanliegen
- Alant – löst krankmachende Energien auf und belebt heilbringende
- Rosmarin – schenkt Verständnis für das ganz andere und führt zur inneren Hochzeit
- Engelwurz – unterstützt die Selbstfindung
- Tanne – reinigt und eröffnet einen heilenden Raum
- Kiefer – schenkt Durchhaltevermögen
- Flechte – lässt aufatmen und durchatmen
- Lavendel – transformiert

Auch Träume haben eine große Bedeutung, wie auch die Ahnenkerze – Schutzsymbole: Amulette, gleichschenkeliges Kreuz und Glöckchen.

Wie können Menschen, die neu in das Thema Räuchern eintauchen möchten, am besten beginnen und sich informieren?

Die Rauhnächte aber auch andere Ereignisse laden uns ein, Räucherrituale zu gestalten. Im Ritual mache ich etwas Handfestes – ich zünde eine Kerze an, formuliere einen Segensspruch, lege Kräuter auf eine glühende Kohle. Das schenkt Geborgenheit und öffnet einen heilbringenden Raum, in dem ich in Stille nachspüren und/oder hineinspüren kann. Ein hilfreicher Einstieg ist gewiss ein Räucherseminar.

Auch das Buch „Die zwölf Rauhnächte und dem dreizehnten Mond“ kann ein hilfreicher Begleiter für die Rauhnachtzeit sein.

Das Interview führte Claudia Längle, connexia



Susanne Türtscher
Kräuterpädagogin, Autorin

Rituale im Jahreskreis



Der Kreislauf der Natur und der Wechsel der Jahreszeiten haben uns Menschen seit jeher begleitet und unser Dasein stark beeinflusst. Auch heute werden bestimmte Anlässe zu bestimmten Jahreszeiten gefeiert. Meist fehlt jedoch der tiefere Bezug dazu und die eigentliche Bedeutung ist im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen oder nur noch bruchstückhaft vorhanden.

Alles Leben folgt dem ewigen Kreislauf von Wachsen, Werden und Vergehen

In der Natur reden wir von Kreisläufen, im Leben von einem zyklischen Weltbild. Alles Leben folgt dem ewigen Kreislauf von Wachsen, Werden und Vergehen. Wir Menschen sind auch in diese Wandlungsphasen eingebunden. Jeder Tag, jede Woche, jedes Jahr folgt diesem Rhythmus – auch im menschlichen Körper zeigen sich in Atmung und Blutkreislauf diese wiederkehrenden Zyklen. Im weiblichen Zyklus erleben Frauen diesen Kreislauf Monat für Monat über viele Lebensjahre hinweg und sie spüren, wie ihr Befinden davon beeinflusst wird.

Der Bezug zu Naturkreisläufen geht verloren

In einer hoch technisierten Welt und einer leistungsorientierten Gesellschaft mit allen erdenklichen Freiheiten und Entscheidungsmöglichkeiten stellen sich uns Menschen auch große Herausforderungen. Der Bezug zu natürlichen Kreisläufen, die Einfluss auf unsere Lebensqualität nehmen, ist verloren gegangen oder nur noch selten spürbar. Bisherige Werte und gesellschaftliche Orientierungspunkte verlieren immer mehr an Bedeutung. Was bleibt ist oft ein Gefühl der Orientierungslosigkeit und eine tiefe Sehnsucht nach Gemeinsamkeit und Zugehörigkeit. Häufig sind es persönliche Lebenskrisen, die uns fordern und den Halt verlieren lassen und uns die Frage nach dem Sinn in unserem Leben stellen.

„Die Natur ist und bleibt die stärkste Kraft. Im Einklang mit ihr geht man niemals verloren.“ (J. Ruland)

Wo finden wir Möglichkeiten und Wege, die in schwierigen Zeiten Halt und Unterstützung schenken? Die Natur ist und bleibt die stärkste Kraft. Im Einklang mit ihr gehen wir niemals verloren. Seit mehreren Jahren feiere ich bewusst die Jahreskreisfeste – alleine oder in Gemeinschaft – und schöpfe daraus eine tiefe Kraft und Verbundenheit mit allem Lebendigen. Die Natur ist immer an unserer Seite, wenn wir uns für sie öffnen. Zu jeder Zeit dürfen wir uns auf ihre Lebendigkeit einlassen, sie beobachten und in Kontakt mit ihr treten.

Ich bin überzeugt – wenn wir uns wieder mehr in diesem Rhythmus bewegen, lassen wir uns auf ein neues Begegnen ein. Durch die wiederkehrenden Wandlungsphasen in der Natur können wir die wirksame Kraft und Verbundenheit in unserem persönlichen Leben erfahren. Wir alle erleben Zeiten der Freude und Fülle

und das zarte Aufblühen von neuem Leben, aber auch die Zeiten des Loslassens und Abschiednehmens – vom Licht erfüllte Sommerzeit und die langen Nächte des Winters – wie im Außen, so im Innen.

Der Einfluss von Sonne und Mond auf unser Leben

Immer schon wurde das Leben der Menschheit vom Lauf der Sonne und des Mondes, vom Stand der Sterne und von den Geschehnissen in der Natur beeinflusst. Es gibt acht große Feste im Jahreskreislauf: vier Sonnen- und vier Mondfeste. Die Sonnenfeste orientieren sich am Sonnenstand und markieren den Beginn der vier Jahreszeiten. Die Mondfeste folgen dem Rhythmus des Mondes. Sie waren früher zeitlich flexibel, heute sind auch sie an fixe Tage geknüpft. Betrachten wir z.B. die Zeit des Herbstes – sie schenkt uns die Qualität des Dankens, des Zurückschauens auf das vergangene Jahr. Wofür bin ich dankbar? Wie möchte ich meine Dankbarkeit zeigen oder ausdrücken? Welchen Samen habe ich gesät und darf nun die reiche Ernte einfahren? Was ist in mir gereift und trägt nun Früchte? Somit lassen sich ganz persönliche Fragen aus diesen acht Festen und generell aus den Jahreszeiten ableiten. Sie laden uns ein im Hier und Jetzt zu sein, unsere Lebenswirklichkeit wahrzunehmen und zu beleuchten.

Wenn wir die Kraft der Jahreszeiten in unser Leben einbeziehen, lässt uns das den Boden unter unseren Füßen spüren, wir fühlen uns geerdet und eingebunden in eine größere Kraft. Kinder stellen sich z.B. ganz schnell auf dieses Erleben ein. In vielen Kinderbüchern sind die Jahreszeiten und das Leben und Arbeiten der Bauern präsent. Wir vermitteln unseren Kindern in den ersten Lebensjahren Geräusche aus der Natur und die von Tieren. Sie haben diesen einzigartigen freien Blick auf die Geschehnisse der Natur. Leider erleben wir diese Nähe zur Natur als Erwachsene kaum mehr. Lassen wir uns doch von der Neugier und dem unbefangenen Wesen der Kinder verleiten zu mehr Naturerleben und Begegnen!

Über das Tun

gewidmet Rainer Maria Rilkes „Über die Geduld“

Man muss sich die richtigen Handlungen zur Gewohnheit werden lassen, damit einige am Ende eines langen anstrengenden Tages durchgeführt sind.

Wie ein Bach, der mit den täglichen Hindernissen kämpft, plätschert, springt und sich staut, aber doch stetig hinabfließt ins Tal.

Man muss ökologisch sinnvolles Verhalten Schritt für Schritt einüben, trainieren, bis es in aller Hektik automatisch erfolgt.

Wie ein Fluss, der auf seinem Weg den Lauf variiert und das Land überschwemmt, aber beständig sein Tal formt und als breiter Strom den Weg ins Meer findet.

Autorin: Beate Massmann, dkb, Juli 2012



Anita Kothner, Ritualbegleiterin
Kräuterpädagogin und DGKPiⁿ

„Bewusst gemacht“

Die großen Alterslügen

Jeden Herbst, wenn die Pensionen für das nächste Jahr der Inflation des vergangenen Jahres angepasst werden, bricht es verlässlich los – fast wie ein Ritual: das Gezeter über die angebliche „Altenlast“, welche die Jungen angeblich erdrücke. Die Rede ist von „Kostenexplosion“ und „Unfinanzierbarkeit“ der Pensionen. Es gibt Schlagzeilen, wie „Staatskasse leidet unter Pensionserhöhungen“ oder „Budgetsituation gerät (durch die Pensionserhöhungen) außer Kontrolle“ bis hin zur reißerischen Behauptung „Die Alten leben auf Kosten der Jungen“. Dabei wird viel Unsinn verzapft bis zu veritablen Lügen. Deshalb hier in aller Kürze ein paar Klarstellungen.

Es wird so getan, als seien die Pensionen ein Geschenk, finanziert aus Steuermitteln. Doch die Pension ist eine Versicherungsleistung. Wer eine Pension bekommt, hat jahrzehntelang Pensionsversicherungsbeiträge einbezahlt. Deshalb heißt die entsprechende Einrichtung ja auch Pensionsversicherungsanstalt (PVA) und nicht Pensionsgeschenkenanstalt. Allerdings ist das Versicherungssystem gefährdet, wenn die Pensionsversicherungen gezwungen werden, durch unvernünftige und fahrlässige Wahlzuckerl-Beschlüsse der Regierung/ des Nationalrats Geldgeschenke zu verteilen, die dem Versicherungsprinzip widersprechen.

Wenn von den staatlichen Zuschüssen zu den Pensionen gesprochen wird, dann wird nie erwähnt, wie viel Steuern der Staat von den Pensionist*innen bekommt. Denn die Pension unterliegt ebenso der Lohnsteuer wie jeder Lohn bzw. Gehalt. Das heißt: Beim Versuch, das staatliche Pensionssystem schlechtzureden, wird nicht die tatsächliche Budgetbelastung angeführt, sondern es werden ausschließlich die Ausgaben des Staates für Pensionist*innen,

nicht aber die Einnahmen des Staates von den Pensionist*innen erwähnt. Dadurch entsteht ein extrem verzerrtes Bild.

Die Arbeiterkammer wird nicht müde, seit Jahren diese einseitige Rechnung mit Fakten zu korrigieren. Dann wird schlagartig klar, dass Arbeiter*innen und Angestellte ihre Pensionen zum überwiegenden Teil selbst bezahlen. Konkret heißt das z.B. für das Jahr 2018: Da wurden für die Pensionen der Arbeiter*innen und Angestellten 3,77 Milliarden Euro als Zuschuss aufgewendet, gleichzeitig hat der Staat von den Pensionist*innen, die Arbeiter*innen oder Angestellte waren, 3,148 Milliarden Lohnsteuer kassiert. Die tatsächliche Budgetbelastung für die Pensionen der Arbeiter*innen und Angestellten betrug also nur 0,622 Milliarden. Im Jahr 2019 betrug die tatsächliche Budgetbelastung noch viel weniger, nämlich nur 0,282 Milliarden. Das war historisch gesehen einmalig. Doch auch wenn in den Jahren davor und danach, die tatsächliche Budgetbelastung zwischen rund einer Milliarde und 2,1 Milliarden betrug, so war das immer noch viel weniger als wenn einseitig nur der staatliche Zuschuss erwähnt wird. Für die Pensionen der Beamt*innen, der Bäuerinnen und Bauern sowie der Unternehmer*innen gilt das nicht. Da muss der Staat wesentlich mehr zuschießen.

Was die Prognosen über die Unfinanzierbarkeit der Pensionen betrifft, spricht der langjährige AK-Direktor Rainer Keckeis von „Panikmache mit System“ und stellt fest: „Bei wohl keinem sozialpolitischen Thema werden so viele falsche Prognosen gestellt wie bei den Pensionen.“ Hinter den falschen Prognosen steht oft eine Absicht: Die privaten Versicherungskonzerne wollen in den lukrativen Markt für die Altersvorsorge. Sie versprechen in der Werbung große Zuwächse, in Wirklichkeit werden die privaten Pensionen seit

Jahren aber ständig gekürzt! Im Jahr 2023 lag die Kürzung zwischen 8,5 % – 10,5 %. Heuer erhielt ich die Ankündigung: „Obwohl wir im Jahr 2023 eine Performance über dem Marktschnitt erzielten, ist eine Verminderung Ihrer Betriebspension möglich.“ Auch solche Fakten muss man kennen.

Es ist bekannt: Mit Zahlen, Statistiken und Grafiken kann man manipulieren und lügen. Um den Generationenkonflikt nicht anzuzünden, wäre es angebracht, vorsichtig mit Zahlen umzugehen. Seriöse Expert*innen wie Christine Mayrhofer, WIFO-Ökonomin und Mitglied der Alterssicherungskommission, sehen die Situation differenziert und unaufgeregt, ohne Alarmismus und fragwürdige Sensationshascherei. Sie erinnert daran, dass der staatliche Zuschuss zu den Pensionen – der übrigens von Anfang an vorgesehen war – sich in den vergangenen Jahrzehnten (!) eingependelt hat. Sie verweist darauf, dass „es in unserem Alterssicherungssystem keine einfachen Lösungen“ gibt, wie etwa die oft geforderte Erhöhung des Pensionsalters.

Noch ein Wort zu den Frauen: Auf Frauen wird ein ungeheurer Druck ausgeübt, so rasch als möglich nach der Geburt eines Kindes wieder einer Erwerbsarbeit nachzugehen, weil sonst wertvolle Jahre für die Pension verloren gingen und später

Altersarmut drohe. Das Gegenteil ist wahr: Für Kindererziehung werden vier Jahre lang monatlich 2.138,68 Euro als Berechnungsbasis für die Pension gutgeschrieben. Für viele Frauen sind das die besten Jahre für die Pensionsanrechnung. Was für die Pensionsanrechnung tatsächlich verloren geht, das sind die Schul- und Studienjahre. Ich selbst habe durch die Pensionsreform der Regierung Schüssel volle zehn anrechenbare Jahre verloren, die ich dann teuer nachkaufen musste.

Doch unabhängig von den konkreten Zahlen gilt, was der aus dem Kleinwalsertal stammende Soziologe Univ.-Prof. Dr. Anton Amann schon vor 20 Jahren in seinem lesenswerten Buch „Die großen Alterslügen“ geschrieben hat: „Es ist dieses Gefangensein unseres Nachdenkens im stählernen Käfig der eindimensionalen Sichtweisen, das zu so verheerenden Vorstellungen führt wie der von der Last der Alten. Beispiellos ist das gegenwärtige Bemühen, eine wachsende Gruppe von Menschen in ein Risiko für die Zukunft umzudefinieren. Da entsteht Zorn.“

Für Prof. Amann war klar: „Die größte Aufgabe für die Zukunft besteht darin, die Alten als wichtige Kraft und unverzichtbaren Teil der ganzen Gesellschaft zu erkennen und zu akzeptieren.“ Diese Aufgabe ist heute aktueller denn je.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns gGmbH, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Claudia Längle und Iris Grabher-Redlinger, BA, connexia – Gesundheit und Pflege; Christiane Massimo, Bildungshaus Batschuns; Luise Hämmerle, Nikolaus Blatter, PhD, Amt der Vbg. Landesregierung **Redaktionsadresse** connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Quellenstraße 16, T +43 (0)5574 48787-0, info@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber **Layout** Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter, Feldkirch

„daSein“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 7.500 Stück

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert, die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Vorschau

Gesundheitsförderung

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von



Dr. Franz Josef Köb

FEUERSTEIN | KLOCKER



Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

- Pflegebetten
- Lifter und Aufstehhilfen
- Antidekubitus-Systeme
- Textilien für den Pflegebereich
- Sturzprävention
- Sicherheitstechnische Überprüfungen

24h - SERVICE
GRATISZUSTELLUNG
in Vorarlberg

www.humantechnik.at

embru

STIEGELMEYER

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,
T +43 664 431 85 11, office@humantechnik.at