

Die Beziehungspflegeplanung im Model der Kongruenten Beziehungspflege

Instrumente der Kongruenten Beziehungspflege

Die Kongruente Beziehungspflege hat zwei Instrumente. Die Lebensereignisskala und die Beziehungspflegeplanung

Beziehungspflegeplanung

Die Einsichten des Konstruktivismus, der Psychodynamik von Beziehungen und der Erkenntnisse der neurobiologischen Forschungen und der Genforschung legen nun den Schluss nahe, dass Pflegende die Motivation und die Gesundheit von Bewohnern wesentlich durch gezielte Reizsetzung in den täglichen Beziehungen beeinflussen können. Werden positive Erinnerungen gereizt, so entstehen Ausschüttungen von Hormonen wie Dopamin und Oxytozin. Dies führt dazu, dass Patientinnen und Patienten besser motiviert, ausgeglichener und vertrauensvoller sind. Insgesamt entsteht mehr Zufriedenheit bei den Bewohnern und diese Zufriedenheit wirkt zurück auf die Pflegenden. Dazu muss aber nicht nur die Beseitigung oder die Verbesserung von Pflegeproblemen geplant werden, sondern auch wie die Beziehung während der Arbeit gestaltet werden soll.

Definition

Die Beziehungsprozessplanung ist die systematische Erfassung, Einbeziehung und interaktionelle Bearbeitung von Bedeutungen des Lebens von Menschen zur Steigerung des körperlichen, psychischen, spirituellen und sozialen Wohlbefindens.

Die Lebensereignisskala

Am Ausgangspunkt der Planung steht die Sammlung von Lebensereignissen des Menschen. Wie in der Abbildung (siehe Fallbeispiel) ersichtlich zielen die Fragen nicht auf die Symptome von Erkrankungen oder auf das Krankheitserleben. Sie fragen einfach die Ereignisse des Lebens, vor allem die schönen Erinnerungen ab. Die Kongruente Beziehungspflege will damit den ganzen Menschen in seiner gesamten zeitlichen Existenz erfassen. Begegnet man einem Menschen, der Schmerzen hat, der einsam ist, der ständig läutet und sich beschwert, dann kann es äußerst hilfreich sein, ihn auch als jemanden kennen zu lernen, der vielleicht ein liebevoller, zärtlicher Vater war, der mit seiner Frau viele schöne Reisen gemacht hat, der als Kind unglaublich gern Honigbrot gegessen hat, oder der des liebte bei seinem Opa auf dem Schoss zu sitzen und Geschichten anzuhören.

Dies ist der wichtige Effekt der Umformung des Bildes eines Menschen, der jetzt in uns u. U. negative Emotionen auslöst, der aber in seiner existenziellen zeitlichen Dimension in uns auch positive Emotionen auslösen könnte. Auf so einen Menschen können wir anders reagieren und es wird eine andere Wechselwirkung entstehen.

Diese Umformung der „Wirklichkeit „ in der Begegnung zwischen Menschen entspricht den theoretischen Aussagen der Santiago Theorie und ist der wesentliche Faktor der Veränderung durch die Kongruente Beziehungspflege.

Neben den Lebensereignissen in der Skala finden wir eine Spalte, die nach den Bedeutungen der Lebensereignisse fragt

Die Bedeutungen zu den Ereignissen haben sich im Laufe des Lebens der Menschen entwickelt und gehören ganz selbstverständlich zum Dasein des Menschen. Niemand kann sich von seinen Bedeutungen lösen, sie sind immer da.

Nehmen wir das Beispiel von oben. Wir hören, dass der alte Mann, der vor uns im Bett liegt es liebte, Honigbrot zu essen und er gern Geschichten von seinem Großvater hörte und dass er mit seiner Frau gern Reisen gemacht hat, dann können wir in den alltäglichen Pflegesituationen wie z.B. dem Waschen, gezielt Reize setzen, die ihn in diese Situationen zurückführen. Beziehungspflege verbraucht nicht mehr Zeit, sie spart Zeit!

Die Bedeutungen dieser Situationen waren wohl Wohlbefinden, Geborgenheit, Entspannung.

Die Beziehungsprozessplanung würde hier als geplante Pflegeintervention beschreiben:

- So oft wie möglich an den Großvater erinnern
- Mit dem Patienten über seine Reisen sprechen
- Wenn möglich Honigbrot zum Frühstück und auch zwischendurch

Nach den vorliegenden Erkenntnissen der neurobiologischen Forschung (siehe unten bei Begründung) , müssten wir damit Speicherungen im Gehirn reizen, die die Ausschüttung einer Hormonmischung hervorrufen. Die Erkenntnisse sprechen von Dopamin, das als Motivationshormon bezeichnet wird und für eine bessere körperliche Beweglichkeit sorgt, von Oxytozin, das Vertrauen schafft, Opioide, die Schmerzen lindern und Endorphinen, körpereigene Glücksstoffe.

Allein schon das Erarbeiten der Lebensereignisskala mit den Bewohnern hat eine Motivation fördernde Wirkung, denn die Motivationszentren eines Menschen werden bei Interesse an der Person angeschaltet und erzeugen wohltuende Wirkung.

Begründung der Wirksamkeit der Beziehungspflegeplanung

Eigentlich ist es eine Binsenweisheit, dass die Beziehung zwischen Pflegenden und Bewohnern in Altenhilfeeinrichtungen für die Zufriedenheit und die Qualität des Aufenthaltes von größter Bedeutung ist. Trotzdem wurde und wird diese Erkenntnis in der täglichen praktischen Arbeit vielfach nur auf der Versorgungsebene benützt. Dass Beziehungen heilsam und Gesundheit schaffend sind, wurde zwar als wahr angenommen, konnte aber bisher nicht in einem theoretischen, wissenschaftlichen Rahmen formuliert und gelehrt werden.

Das Modell der Kongruenten Beziehungspflege, das erstmals 1997 von Rüdiger Bauer beschrieben wurde und sich seither wesentlich weiter entwickelt hat, erlaubt es die Ursachen von Verhalten von Bewohnern auf zellulärer (neurobiologischer und genetischer) Ebene zu beschreiben und zu begründen und daraufhin ein gezieltes Verhalten von Pflegenden zu planen, das zu Verhaltensänderungen beim Bewohner führt. Dadurch entstehen Empfindungen von Glück, Harmonie und Zufriedenheit beim Bewohner, was wechselwirkend auch für die Pflegenden zutrifft. . Wurde das Modell früher nur im psychiatrischen Bereich angewandt, so hat es heute in vielen Altenhilfeeinrichtungen und auch in somatischen Kliniken Einzug gehalten.

Die theoretischen Grundlagen stützten sich heute auf die Santiago Theorie, auch Konstruktivismus genannt, im Sinne von U. Maturana und F. Varela (Maturana und Varela, 1987), die Psychodynamik des menschlichen Zuwendungsprozesses von J. Watson und neue wissenschaftliche neurobiologische Erkenntnisse, die vor allem von Joachim Bauer veröffentlicht wurden (Bauer, J, 2006, 2004) und Eric Kandel's Forschungen zur Funktion von Genen (Kandel, 2008)

Zur Erklärung der Wirkungen in menschlichen Beziehungen stehen uns mehrere Möglichkeiten zur Verfügung.

Die Psychodynamik von Beziehungen wird für die Kongruente Beziehungspflege nach dem Modell von Jean Watson (Watson 1996) beschrieben.

Watson sieht den Menschen als Individuum mit einzigartiger Erlebensweise und ebensolchen Bewältigungsmechanismen, eingebunden in sein persönliches, einzigartiges Gefüge aus Vergangenheit, gegenwärtigem Augenblick und der Zukunft.

Jeder Mensch hat Erinnerungen in seiner nahen oder fernen Vergangenheit, die im Gedächtnis nicht nur als Räume, Gegenden, Stunden oder Erlebnisse aufgezeichnet wurden. Zu fast jedem erinnerbaren Erlebnis taucht auch ein Gefühl auf, das im Hier und Jetzt wieder spürbar werden kann. Menschen können sich an gute Erlebnisse mit Wohlbehagen, aber auch an schlechte Erlebnisse mit ungunstigen Gefühlen erinnern. Manchmal kommen wir in Situationen, die uns sofort ein Wohlbefinden bereiten. Irgendein Reiz war es, der in diesen Situationen das Wohlbefinden ausgelöst hat. Andererseits gibt es Situationen, die sofort Unbehagen verursachen. Der Grund dafür liegt in unserer, wie Watson es benennt, kausalen Vergangenheit. Nicht jeder gleiche Reiz löst in jedem Menschen die gleiche Reaktion aus. Der Geruch, der meistens um die Weihnachtszeit vielerorts in der Luft schwebt, mag bei vielen Menschen Wohlbehagen, bei manchen Aggression oder Trübsal auslösen.

Watson führt aus, dass die Harmonie von Körper, Geist und Seele zum Wohlbefinden führen, die körperlichen Heilungskräfte verstärkt und Selbstheilungskräfte freisetzt (S. Watson 1996).

Die Biologie der Beziehung

Wie kein anderer hat Joachim Bauer in den letzten Jahren die Forschungsergebnisse der neurobiologischen Forschung in mehreren Büchern übersichtlich und klar nachvollziehbar zusammengestellt. Im Wesentlichen werde ich mich auf diese Veröffentlichungen konzentrieren um den Wirkungszusammenhang der Kongruenten Beziehungspflege darzustellen.

Warum wirkt die Kongruente Beziehungspflege?

Eine Antwort darauf können die Forschungsergebnisse der neurobiologischen Forschung der letzten Jahre geben. Sie stellen den Menschen als eine Einheit von Biologie und Psyche und sozialen Beziehungen dar. Biologie und Psyche sind dabei keine eigenen Einheiten, die sich bedingen, sondern tatsächlich eine Einheit.

Die Pflege hat im leitenden Konzept der Ganzheitlichkeit diese Trennung von Körper und Geist schon immer überwinden wollen.

Warum brauchen wir menschliche Begegnung in der Pflege?

Eine mögliche Erklärung dafür liefert die bahnbrechende Entdeckung der Spiegel-Nervenzellen oder auch Spiegel-Neuronen (ebd). Die Spiegel-Neuronen merken sich die Beobachtungen, die sie an anderen in Interaktionen und Begegnungen machen und deshalb können wir nachahmen oder auch nachempfinden, einfühlen. Rizzolatti und seine Forschungsgruppe konnten deutlich aufzeigen, dass letztlich menschliche Beziehung zwingend erforderlich für Veränderung und Entwicklung ist (ebd).

Zusätzlich dazu bietet uns die Stressforschung der letzten Jahre das eindeutige Ergebnis, „dass gute zwischenmenschliche Beziehungen nicht nur im Gehirn, im limbischen System abgebildet und gespeichert werden, sondern dass sie die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie Droge gegen seelischen und körperlichen Stress darstellen. Zwischenmenschliche Beziehungen sind das Medium, in dem sich nicht nur unser seelisches Erleben bewegt, sondern in dem sich auch unsere körperliche Gesundheit bewahren lässt. Überall da, wo sich Qualität und Quantität zwischenmenschlicher Beziehungen vermindern, erhöht sich das Krankheitsrisiko“ (ebd).

Die wichtigen pflegerelevanten Signale kommen aus der Umwelt und hier vor allem dem sozialen Bereich, d.h. wenn Menschen aufeinander treffen. „Seelische Erlebnisse werden vom Gehirn in bioelektrische Impulse und in die Freisetzung von Nerven-Botenstoffen umgewandelt. Das Gehirn macht aus jedem psychischen also einen biologischen Vorgang“ (ebd).

In sozialen Vorgängen wie Pflegesituationen können Reize gesetzt werden, die wiederum biologische Vorgänge in Gang setzen, die dann zu psychischem Erleben und seinen individuellen menschlichen Reaktionen werden. Ebenso verweisen die Forschungsarbeiten von Kandel auf die Veränderung in der Transkriptionsfunktion von Genen durch soziale Faktoren hin, die dann eine Veränderung in der Nervenzellfunktion und in den Nervenzellverbindungen hervorbringen (Kandel 2008). Sehr anschaulich kann dies an der Entstehung von Stress dargestellt werden.

Ausgangspunkt jeder Stressreaktion ist das CRH-Gen (Corticotropin-Releasing-Hormon Gen). Wird das CRH-Gen aktiviert, erfolgt über eine Kette von weiteren Aktivierungen die Ausschüttung von Cortisol, dem Stresshormon.

Das Erleben von Stress, also der Ausschüttung von Cortisol, ist allen Menschen bekannt. Angst, Panik, innere Unruhe, ein seltsames Gefühl in der Magengegend, rote Flecken an Hals und im Gesicht usw. Meistens einhergehend mit Cortisol sind Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin, wodurch Herzfrequenz und Kreislauf hochgetrieben werden. Stress hat weiterhin Folgen für das Immunsystem, auf die Wundheilung, das Sexualleben und auf die Lebenserwartung. Durch das Zusammenwirken mit Adrenalin und Noradrenalin können Bluthochdruck und dadurch begünstigt weitere Erkrankungen entstehen.

Cortisol ist das Stresshormon. Erinnerungen an schmerzliche Ereignisse, an schädliche Beziehungsmuster, an Demütigungen, an Einsamkeit usw. werden in Nervenzellverbindungen im Limbischen System gespeichert. Wird nun in einer Beziehungssituation aus der Umwelt ein Reiz gesetzt, der ein Beziehungsmuster trifft, das mit Cortisolwirkung, also mit Stress verbunden war, dann läuft die gleiche körperliche und damit auch psychische Reaktion wie im Ursprungserlebnis ab.

Wie entsteht Glück und Wohlbefinden?

Die Frage der Überschrift muss erweitert werden um die Frage: Wie entsteht Glück, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen, Motivation und Gesundheit?

Auch positive Erinnerungen werden gespeichert. Diese werden auf die gleiche Art wie negative Erlebnisse abgebildet, aber nicht so intensiv. Dies ist auch der Grund dafür, dass die meisten Menschen sich besser an schlechte Begebenheiten erinnern als an gute. Trotzdem können wir in der Pflege ausgezeichnet mit den positiven Erinnerungen der Patienten arbeiten, wenn es solche gibt. Die gezielte Erinnerung und das wieder Erleben von glücklichen Situationen können sehr positive Wirkungen entfalten.

„Nichts aktiviert die biologischen Systeme so sehr wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und – erst recht – die Erfahrung von Liebe“. (Bauer 2006)

Menschen suchen im Grunde ständig nach Akzeptanz und Anerkennung. Sehr interessant ist es dazu zu sehen, dass biologische Systeme abschalten, wenn sie keine Chance auf soziale Zuwendung erkennen können. Andererseits werden sie durch Zuwendung und Anerkennung in Gang gesetzt und bereits bei Aussicht auf soziale Zuwendung wird die Dopamin-Achse in Bewegung gesetzt.

Der Stoff, der sowohl für körperliche Bewegungsfähigkeit als auch für psychische Motivation zuständig ist, heißt Dopamin. Wirken bestimmte biologische Systeme zusammen, wird im Körper letztlich Dopamin mit der Wirkung von Wohlbefinden, Motivation und Handlungsbereitschaft ausgeschüttet. Das Motivationssystem schüttet neben Dopamin auch noch weitere wohltuende Stoffe im Körper aus. Endogene Opioide haben positive Wirkung auf das Ich-Gefühl und die Lebensfreude. Das Immunsystem wird gestärkt und die Schmerzempfindlichkeit sinkt. Ein weiterer sehr wichtiger Stoff ist das Oxytozin, das Wohlbefinden auslöst und als Vertrauenshormon bezeichnet werden kann.

Die Santiago-Theorie von Maturana und Varela (Konstruktivismus)

Die Santiago-Theorie ging aus dem Studium neuronaler Netzwerke hervor. Alle lebenden Systeme, Bakterien ebenso wie Menschen reagieren auf Störungen aus der Umwelt auf individuelle Art und Weise, indem die Umwelt nur die Störung hervorbringt, die Reaktion des Systems aber nicht steuert. So entstehen strukturelle Veränderungen im System, die einem Erkennen und Lernen gleichzusetzen sind. Indem ein System nun die eigenen Reaktionen auf die Störungen aus der Umwelt selbst steuert, bringt sie gleichsam eine eigene neue Welt hervor. „Die Kognition ist somit nicht eine Darstellung einer unabhängig existierenden Welt, sondern vielmehr ein kontinuierliches Hervorbringen einer Welt durch den Prozess des Lebens. Die Wechselwirkungen eines lebenden Systems mit seiner Umgebung sind kognitive (erkennende) Wechselwirkungen, und der Prozess des Lebens selbst ist ein Erkenntnisprozess“ (Capra 1996). Wahrnehmung findet demnach, dies wird durch entsprechende wissenschaftliche neurophysiologische Untersuchungen gestützt, nicht durch die Sinnesorgane, sondern durch das Gehirn statt. „Wahrnehmung kann demzufolge, nicht als adäquate Widerspiegelung der äußeren Welt verstanden werden, vielmehr meint Wahrnehmung die systeminterne Konstruktion einer systemexternen Welt. (Kneer/Nassehi, 1997) Das System, der Mensch, wird in dieser Theorie auch als ein System gesehen. Er ist ein autopoietisches System (griech. autos = selbst; poiein = machen), eine autopoietische Organisation (Maturana und Varela, 1984). Das autopoietische System muss selbst begrenzt, selbst erzeugend und selbst erhaltend sein. (vgl. Capra 1996) Dies trifft auf Menschen zweifellos zu. Treffen zwei Menschen als autopoietische Systeme aufeinander, so müsste es zulässig sein, dieses entstehende System ein soziales autopoietisches zu nennen. Also ein sich selbst erzeugendes und selbst erhaltendes soziales System. Maturana und Varela haben diese Frage unterschiedlich, aber insgesamt abschlägig beantwortet. Eine eindeutige Zustimmung zu einem entstehenden autopoietischen sozialen System kommt von Niklas Luhmann, in seiner Sicht auf Kommunikationsprozesse. Daneben postuliert er ausdrücklich, auch das Bewusstsein als ein autopoietisches psychisches System zu begreifen. (vgl. Kneer/Nassehi 1997)

Auf die pflegerische Kongruente Beziehungsgestaltung übertragen bedeutet die Santiago - Theorie, dass im Zusammentreffen von Pflegenden und Bewohnern im individuellen Erkennen der Beteiligten

über jede mögliche Situation zwei völlig unterschiedliche Wahrnehmungen (Welten) entstehen können. Jeder der Beteiligten entscheidet selbst aus den Erfahrungen seiner Geschichte heraus, wie er die Situation erkennt.

„Nach der Santiago-Theorie ist die Erkenntnis nicht die Darstellung einer unabhängigen, vorgegebenen Welt, sondern vielmehr das Hervorbringen einer Welt. Was durch einen bestimmten Organismus im Prozess des Lebens hervorgebracht wird, ist nicht die Welt, sondern eine Welt, die stets von der Struktur des Organismus abhängig ist“ (Capra 1996).

Die Abhängigkeit von der Struktur des Organismus bezieht sich auf die Erfahrungen eines Menschen, seine Prägung in Wahrnehmung und Weltsicht und alle Handlungsmöglichkeiten und Handlungskompetenzen in verschiedenen Situationen. Dies korrespondiert mit den Ausführungen von J. Bauer zur Entstehung von dauerhaften, aber durch soziale Situationen auch veränderbaren Nervenzellnetzwerken und der Erkenntnis von E. Kandel, der Veränderung in der Regulation von Genexpressionen (Transkriptionen) durch Lernen, verstanden als soziale Reize nachgewiesen hat. Dies ist nicht nur der Grund der Individualität jedes Menschen, sondern bietet auch die Möglichkeit das Verhalten von Menschen und damit ein Stück seiner Persönlichkeit zu verändern. (Die Fallbeispiele im Anhang drücken dies in besonderer Art aus) Das wesentliche Element der Beziehungspflege ist somit nicht nur das Erkennen, sondern das Erkennen des Erkennens. Das bedeutet, dass die Pflegeperson in Beziehungen erkennen muss, wie sie den Anderen erkennt und versuchen sollte zu erkennen wie der Andere die Situation erkennt. In der Darstellung des Beziehungsprozesses einer kongruenten Beziehung ist die Erkenntnis eine wesentliche Bedingung des Prozesses selbst.

Impressum:

Die Informationen in dieser Anleitung wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor und das IBI-Institut übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbliebene Fehler und deren Folgen. Alle Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt und sind möglicherweise eingetragene Warenzeichen.

Bearbeitung : Rüdiger Bauer
© 2008 – 2009 by IBI-Institut