

Rituale: Schleusen im Alltag

Rituelleres Handeln zur „Selbstpflege“ nutzen

Methode: Rundgespräch mit Visualisierung auf Flipchart

Zeit: 30 Minuten

Einleitung

Als Pflegekräfte wandern oder eilen Sie ständig zwischen unterschiedlichen Welten: In einem Zimmer wird vielleicht gefeiert und gescherzt, in einem anderen Zimmer liegt gerade jemand im Sterben und es wird getrauert. Und diese Welten sind z.B. nur fünf Meter voneinander entfernt. Wie schaffen Sie diesen Wechsel?

Impulse (Anregung auch für Gespräche mit den Mentoren/Praxisanleitern)

- Lesen Sie die Beispiele als Einstieg ins Gespräch.
- Was hilft Ihnen im beruflichen Alltag, um innerlich wieder ins Gleichgewicht zu kommen? Was davon ist ein ritueller Akt? Wird auf Flipchart im Telegrammstil gesammelt.
- Wie schaffen Sie den Wechsel zwischen beruflicher und privater Welt?

Auswertung des Rundgespräches

- Welche der erzählten Möglichkeiten der anderen Teilnehmer hat Sie persönlich angeregt?
- (Vertiefung: Rückblick nach einigen Wochen): Welche „Schleuse“ haben Sie in letzter Zeit praktiziert?

Lernziele

- Die Teilnehmer nehmen bereits vorhandene, persönlich entlastende Verhaltensweisen wahr und werten diese durch Bewusstheit zu Ritualen auf.
- Die Teilnehmer entdecken in den Erzählungen anderer weitere Möglichkeiten.
- Die Teilnehmer nutzen kleine rituelle Handlungen als Entlastung im Alltag.

Beispiele für ritualisierte „Schleusen“

- Die Arbeitskleidung bewusst am Ende des Tages ausziehen und aufhängen
- Einen kleinen Stein vor Arbeitsbeginn in die Tasche stecken und am Arbeitsende bewusst wieder ablegen
- Sich sammeln und drei Mal tief vor der Tür durchatmen
- Die ablaufende Musik einer Spieluhr einer HeimbewohnerIn fungiert als gemeinsames stillschweigendes Verabschiedungsritual nach der pflegerischen Tätigkeit
- Den Arbeitsplatz bewusst am Ende des Tages aufräumen