

# Umgang mit Gefühlen

1

Die Wegbegleitung schwerstkranker und  
sterbender Menschen ist in intensiver Weise  
*ein Weg der Gefühle:*

des Kranken  
seiner Angehörigen  
der Begleitenden

Aus Andreas Stähli: Emotionen in der Palliativpflege

2

# Emotion - Gefühl

Emovere = aufwühlen, hinaustreiben,  
erschüttern, emporheben

3

Kinder fühlen.  
Erwachsene fühlen.  
Männer fühlen.  
Frauen fühlen.  
Schwarze, braune, weiße, gelbe und rote  
Menschen fühlen.  
Reiche fühlen.  
Arme fühlen.  
Juden, Buddhisten, Protestanten, Moslems,  
Katholiken und Hindus fühlen.  
Menschen in Machtpositionen fühlen.  
Machtlose Menschen fühlen.  
Jeder Mensch fühlt.

Von Virginia Satir

4

# Gefühle

Ausgelöst durch

äußere Reize (Sinnesempfindungen)  
innere Reize (Körperempfindungen)  
kognitive Prozesse (Bewertungen,  
Vorstellungen, Erwartungen)

5

Resignation

Unsicherheit

Wut

Traurigkeit



Mitleid

Hilflosigkeit

6

## Reaktionsschema Stress / drohende Gefahr



7

## Gefühle

Wahrnehmen (Was fühle ich?)

Analysieren (benennen und differenzieren)

Reflektieren (Was ist der Auslöser, warum  
reagiere ich wie?)

Umgangsstrategien entwickeln

8

# „perimortales Omnikompetenzsyndrom“

Andreas Heller

9

Beispiel:  
Angst

10

„**Angst** ist ein zum Leben gehörendes Phänomen, eine **Grundemotion**, die evolutionär ganz offensichtlich von so großem **Vorteil** war, dass wir sie praktisch bei allen Wirbeltieren (...) finden.“

Thomas Hülshoff, Emotionen, München/Basel 1999.

11

12

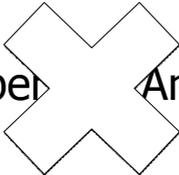
„Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass die Existenzangst, die uns in der späten Pubertät mit voller Wucht deutlich wird, zum Menschen dazugehört und keineswegs ‚wegtherapiert‘ werden kann. **Wir müssen mit ihr leben lernen.** Angst ist immer ein körperliches und seelisches, zumeist auch ein soziales Phänomen.“

Thomas Hülshoff, Emotionen, München/Basel 1999.

## Folie 12

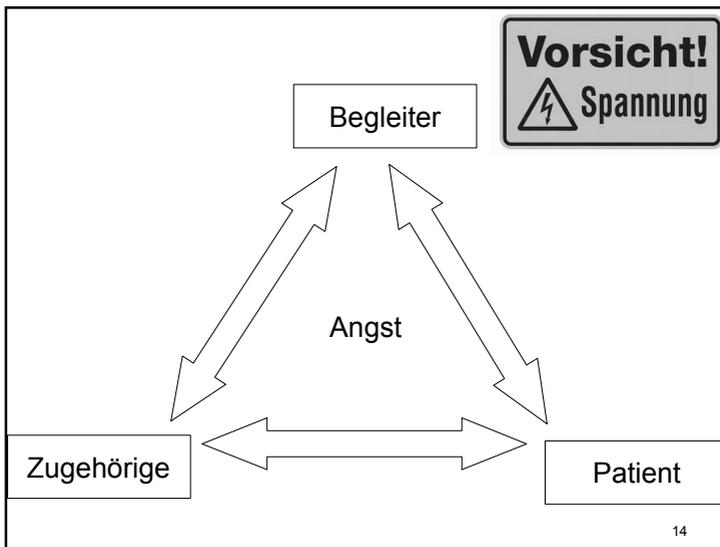
---

- L2** Hier erfolgt die Überleitung zur Herausforderung an die Begleitung:  
Umgang mit Gefühlen.  
Felix Grützner; 10.03.2011

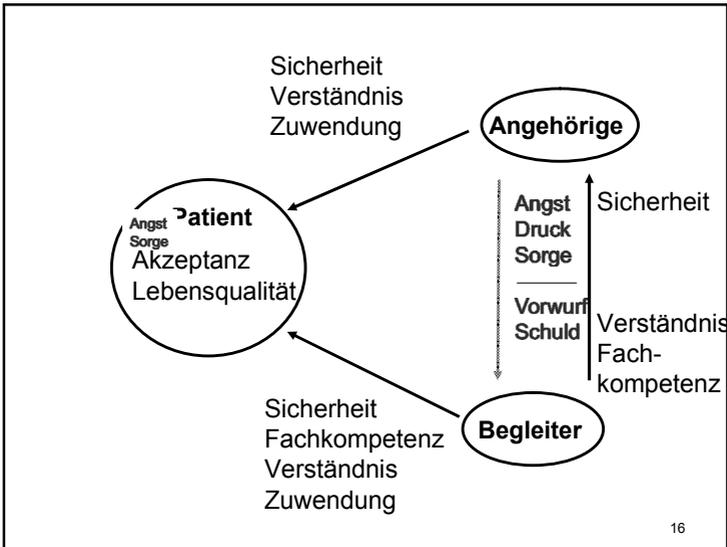
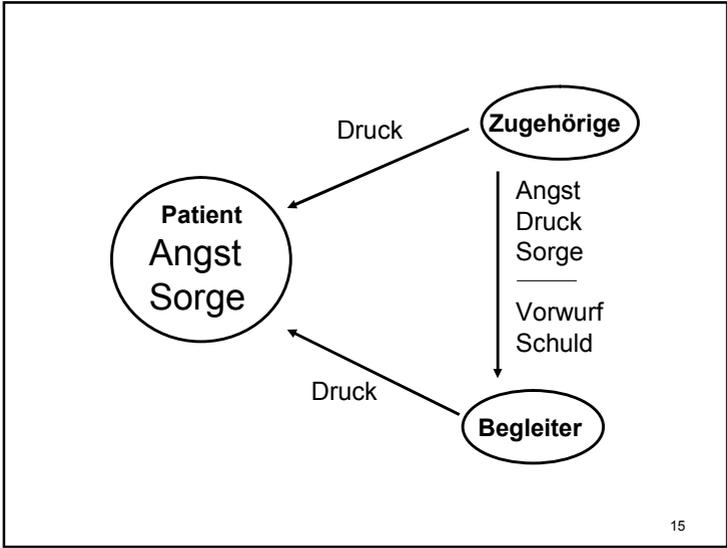
„Habe  Angst?“

„Was macht Ihnen am meisten Angst?“

13



14



## Beispiel: Schuld

17

## Erfahrungen aus der Praxis

Hinter vielen **Schuldgefühlen** steckt oftmals nichts anderes als der verborgene **Wunsch nach Vollkommenheit**,

d.h. mit noch weniger Murren gepflegt, mit noch größerer Umsicht gehandelt und mit noch mehr Einfühlungsvermögen begleitet zu haben.

18

## Beispiel: Wut / Aggression

19

## Unabhängigkeit

Annahme von Hilfe kann eine Bloßstellung bedeuten.

Ablehnung von Hilfe, (auch die aggressive), erhält (die Illusion von) Stärke und Autonomie.

Aggression ist also auch zu verstehen als die Kraft, NICHT hinzunehmen.

20

## Beispiel: Mitleid / Mitgefühl

21

## Positives Mitleiden

- ... ist eine menschliche Fähigkeit.
- ... akzeptiert, dass Leiden zum Menschsein gehört.
- ... verzichtet darauf, alles für den anderen lösen zu wollen.

22

## Demut

„Sie ist die Erkenntnis eines Samson,  
eines Goliath und eines Siegfried,  
dass eine Panzerung am Ende nichts  
nützt, da immer ein Fleckchen bleibt,  
an dem wir tödlich verletzbar  
bleiben.“

M. Müller: Dem Sterben Leben geben.

23

## Negatives Mitleiden

24

„Und wenn die Last  
nicht mehr tragbar und das  
Mitfühlen in Sarkasmus oder  
Unerreichbarkeit sich wandelt,  
dann ist es Zeit,  
dem eigenen Tod des  
Begleiterdaseins zuvorzukommen  
und innezuhalten.“

M. Schnegg, 2000

25

Helfen heißt nicht,  
jemanden an einer  
Erfahrung hindern...

... sondern jemandem in und nach einer  
Erfahrung beistehen

M. Müller

26

## Literaturhinweise

Müller M. Dem Sterben Leben geben  
Gütersloher Verlagshaus

Stähli A. Emotionen in der Palliativpflege  
Kohlhammer