

Dank

Meine Hochachtung und Wertschätzung gilt allen Mitarbeiterinnen in der Pflege und allen, mit denen ich in meinen Seminaren arbeiten durfte.

Ich danke Ihnen für Ihre Offenheit und für die zahlreichen Beispiele aus Ihrem Pflegealltag, die teilweise in dieses Buch eingeflossen sind.

Ich bewundere Sie für das, was Sie täglich leisten.

Einleitung

Während der Pflege der Bewohnerin eines Pflegeheims, unterhalten sich zwei Pflegekräfte über ihren Kopf hinweg über die Sendung, die am Vorabend im Fernsehen lief.

Die Schwester betritt das Zimmer eines Patienten ohne anzuklopfen und lässt die Tür offen stehen, als sie es wieder verlässt.

In der Dienstbesprechung staucht die Pflegedienstleitung eine Mitarbeiterin vor dem gesamten Team zusammen.

Ein Angehöriger reagiert aggressiv, als die Einrichtungsleiterin ihm mitteilt, dass sein Vater gegenüber den weiblichen Pflegekräften anzüglich und sexuell übergriffig ist.

Was haben diese Situationen mit Macht und Beschämung zu tun? Sie zeigen, dass Macht und Beschämung auf den verschiedensten Ebenen in der Pflege allgegenwärtig sind. Außerdem wird deutlich, dass Schamgefühle keineswegs nur mit Körperlichkeit und Nacktheit zu tun haben, sondern sich auf weitaus mehr Bereiche beziehen.

Es gibt kaum einen Arbeitsbereich, in dem Intimität und Verletzlichkeit so zugänglich und öffentlich sind, wie in der Pflege. Aus diesem Grund ist im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen besondere Achtsamkeit und sensibles Handeln gefragt. Akte der Beschämung gegenüber kranken und pflegebedürftigen Menschen finden dennoch statt und auch Pflegekräfte kennen die Wirkung von Machtmissbrauch und Beschämung. Die Tatsache, dass nicht nur Bewohner und Patienten, sondern auch Mitarbeiter regelmäßig Beschämungsakten ausgesetzt sind, wird in den öffentlichen Diskussionen leider nur selten thematisiert.

Doch Beschämung ist die subtilste Form sich eines Menschen zu bemächtigen (Neckel 2000). Sie ist ein eindrucksvolles Machtinstrument und verfehlt daher nur selten ihre Wirkung. Da Schamgefühle äußerst schmerzvoll sind, müssen wir alles tun, um ungewollte Beschämungsakte in der Pflege zu vermeiden.

Dieses Buch richtet sich vorrangig an professionelle Mitarbeiterinnen in der Pflege. Allerdings können auch Angehörige, die Menschen pflegen, davon profitieren.

Mein Wunsch ist, sie alle für die Phänomene Macht und Beschämung in der Pflege zu sensibilisieren und dazu anzuregen, das eigene Handeln neu zu hinterfragen.

Beschämung erfolgt stets von außen und bewirkt, dass ein Mensch sich gedemütigt und herabgesetzt fühlt. Damit dies in der Pflege nicht unge-

wollt passiert, müssen wir jedoch zunächst verstehen, *wofür* wir Menschen uns schämen und *wodurch* wir Bewohner und Patienten beschämen können. Außerdem halte ich es für wichtig, sich zu verdeutlichen, wie viel Macht wir gegenüber pflegebedürftigen Menschen haben. Erst wenn wir uns im Kontext der Scham intensiv mit Macht, der Gefahr ihres Missbrauchs und ihrer Folgen auseinandersetzen, werden wir in der Lage sein, schamkompetent zu pflegen.

Die Pflegebranche ist ein hochemotionales Arbeitsfeld. So genannte gute Pflege und eine gute medizinische Versorgung sind keineswegs nur eine fach-pflegerische Angelegenheit. Sie geht weit darüber hinaus. Pflege umfasst hohe soziale, kommunikative und emotionale Kompetenzen. Außerdem erfordert sie von allen Mitarbeitern eine ethische Haltung.

Jede Einrichtung braucht ein wertschätzendes emotionales Klima, damit Menschen dort gut leben und arbeiten können. Dieses Klima umfasst, dass nicht nur Bewohner, sondern auch Mitarbeiterinnen wertgeschätzt werden. Schließlich muss auch ihre Würde geschützt und geachtet werden.

Es geht hier folglich um das System Pflege, um die zahlreichen kranken und pflegebedürftigen Menschen und um das Pflegepersonal, das meines Erachtens im öffentlichen Ansehen viel zu kurz kommt. Es geht aber auch um die Angehörigen und die Vorgesetzten und letztlich geht es um ein verändertes öffentliches Pflegebild.

Ich möchte meine Wertschätzung gerne allen Geschlechtern gegenüber ausdrücken. Für einen guten Lesefluss habe ich mich jedoch entschieden zwischen der männlichen und weiblichen Form zu wechseln.

Außerdem möchte ich darauf hinweisen, dass ich im Text ganz allgemein von den Pflegekräften oder Pflegenden spreche, ohne jeweils die genaue fachspezifische Berufsbezeichnung zu verwenden. Ich meine damit jedoch grundsätzlich alle professionell Pflegenden der Alten – und Krankenpflege.

1 Scham und Beschämung

Einladung zu einer Gefühlsreise

Um Ihnen die komplexe Welt von „Macht und Beschämung“ näher zu bringen und Ihnen ein Gespür für dieses große Thema zu vermitteln, möchte ich Sie gerne einladen zu einem kurzen Ausflug in Ihre eigene Gefühlswelt. Dafür möchte ich Sie bitten, den Fragen, die ich Ihnen jetzt gleich stellen werde, einmal intensiv zu folgen.

Erinnern Sie sich an eine Situation in der Ihnen etwas peinlich war? Was war das? Was ist Ihnen passiert?

Ist Ihnen etwas heruntergefallen? Oder hatten Sie das Gefühl, Sie hätten etwas Dummes gesagt? Haben Sie festgestellt, dass Ihre Kleidung nicht so saß, wie Sie dachten? Oder waren Sie unterwegs und stellten dann zuhause fest, dass Ihr Knopf oder Ihr Reißverschluss offen war oder Sie noch einen Essensrest am Mund hatten? War Ihnen schon mal ein Versprecher peinlich? Und haben Sie jemals über eine Person negativ gesprochen und mussten dann feststellen, dass diese alles mit angehört hatte?

Haben Sie vielleicht irgendwo etwas kaputt gemacht oder umgeworfen? Oder sind Sie einmal ausgerutscht, gestolpert oder hingefallen und das war Ihnen vor den Augen anderer sehr unangenehm? Waren Sie schon einmal in einer Umkleidekabine und plötzlich hat jemand den Vorhang weggezogen und das hat Sie peinlich berührt oder vielleicht auch ärgerlich gemacht?

Nun versuchen Sie bitte, sich an eine Situation zu erinnern, in der Sie sich *geschämt* haben.

Gab es ein Ereignis, das Sie gelähmt hat? Ein Erlebnis, das Sie so sehr verletzt hat, dass Sie dachten, es zerreißt Sie innerlich? Eine Situation, in der Sie am liebsten im Boden versinken wollten, weil Sie sich so gedemütigt fühlten? Einen Moment, in dem Sie vielleicht hochrot anliefen oder kreidebleich wurden und nur noch sprachlos waren oder sich wie erstarrt fühlten?

Gab es einen Augenblick in Ihrem Leben, in dem Sie niemanden mehr ansehen, sondern den Blick nur noch gesenkt halten konnten, weil Sie sich so sehr für etwas geschämt haben oder weil Sie sich zutiefst durch jemandem beschämt fühlten?

Und erinnern Sie sich an etwas, dass Sie so sehr beschämt hat, dass Sie sich nur noch verstecken und zurückziehen wollten, um Ihre Wunden zu heilen?

Vielleicht fällt es Ihnen im Gegensatz zu den peinlichen Momenten etwas schwerer, sich an etwas Konkretes zu erinnern. Aber vielleicht erinnern Sie sich zumindest an das Gefühl.

Um Ihnen das Schamgefühl noch ein wenig näher zu bringen, stelle ich Ihnen nun einige konkretere Fragen:

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, dass ein anderer Mensch Sie nicht so annimmt, wie Sie sind? Damit meine ich, wie Sie aussehen, sich verhalten, was Sie gesagt oder getan haben?

Fühlten Sie sich irgendwann einmal zu dick oder zu dünn, zu alt oder zu unerfahren, zu groß oder zu klein? Hat Ihnen eine andere Person genau das vermittelt, nämlich, dass Sie in irgendeiner Weise nicht genügen, also nicht „richtig“ sind, und damit meine ich, nicht in Ordnung, so wie Sie sind?

Sollten Sie irgendwann einmal etwas tun, was Sie eigentlich nicht tun wollten? Etwas, das Ihnen irgendwie unangenehm, zu persönlich, zu intim oder in diesem Moment unpassend war? Fühlten Sie sich trotzdem gezwungen, es zu tun, obwohl Sie spürten, Sie können oder Sie wollen das eigentlich nicht? Haben Sie sich danach ausgenutzt, missbraucht, genötigt – also beschämt gefühlt?

Haben Sie schon einmal erlebt, dass jemand Sie herablassend behandelt hat? Und hatten Sie das Gefühl, dass diese andere Person Ihnen überlegen war und Sie genau das spüren ließ: dass sie mächtiger war als Sie?

Gibt es irgend etwas an Ihnen, das Sie vor anderen verbergen und niemals zeigen möchten, weil Sie meinen oder weil Sie wissen, dass Sie an diesem Punkt ganz besonders verwundbar sind? Und weil Sie genau spüren, dass es besonders schmerzvoll für Sie wäre, wenn eine andere Person irgendwie unangemessen reagieren würde, nachdem sie dies entdeckt hat. Das kann ein körperlicher Makel sein, den Sie verbergen möchten, ein Geheimnis oder eine Handlung, vielleicht auch ein bestimmtes Erlebnis aus Ihrer Vergangenheit.

Wenn Sie diese Gefühle schon einmal erlebt haben, wissen Sie auch, wie es sich anfühlt, beschämt zu werden. Vermutlich werden Sie gespürt haben, dass Scham weit über das Gefühl der Peinlichkeit hinausgeht. Ich nehme an, dass Sie in der Erinnerung an einen peinlichen Moment vielleicht gelegentlich noch schmunzeln konnten. Beim Gedanken an eine Situation, in der Sie sich geschämt haben hingegen wird dies nicht der Fall sein. Und deshalb gilt Scham zu Recht als heimlichstes Gefühl in unserer Gesellschaft (Neckel 1991). Denn unsere Schamgefühle sind absolut privat, intim und persönlich. Wir können eher über Angst reden, über Traurigkeit und Verzweiflung. Auch von peinlichen Momenten können wir nach einer gewissen Zeit erzählen und im Nachhinein sogar lachen. Aber Scham ist ein Tabuthema. Über unsere Schamgefühle sprechen wir nicht, weil es bei einer Beschämung um unsere Würde, um unseren innersten

Kern und um unsere Selbstachtung geht. Denn sich zu schämen fühlt sich an, als sei unsere Seele oder unser Selbst verwundet (Wurmser 2008). Und genau deshalb macht Scham so sprachlos oder erzeugt heftige emotionale Reaktionen in uns, die dazu dienen sollen, die Scham zu bewältigen oder abzuwehren.

Scham: Das Gefühl, im Erdboden zu versinken

Jeder Mensch kennt das Gefühl der Scham. Wir alle haben in unserem Leben bereits mehr oder weniger schwerwiegende Beschämungen erlebt. Selbst wenn wir uns noch so sehr bemühen, wird es kaum möglich sein, Beschämungssituationen vollständig aus unserem Leben zu verbannen. Es liegt schließlich im Wesen der Scham, dass sie uns plötzlich und unerwartet überwältigt. Denn Schamgefühle kündigen sich nicht an, die Gefahr von Beschämung lauert überall und zwar ganz unabhängig von Zeit und Ort, Lebens- oder Altersphase.

Wenn wir uns schämen, dann haben wir das Gefühl, als seien wir der Mittelpunkt der Welt. Alle Blicke scheinen auf uns zu ruhen. All das, was wir mühsam vor anderen verstecken oder verbergen wollten, scheint nun öffentlich und für jedermann sichtbar zu sein. Kaum ein anderes Gefühl erweckt daher so stark den Wunsch, sich zu verstecken oder bedecken zu wollen.

Wenn wir uns schämen, möchten wir am liebsten verschwinden und im Erdboden versinken oder uns am liebsten auflösen, um nur irgendwie dieser unerträglichen Situation zu entkommen (Wurmser 2008).

Wenn uns die Scham überkommt, so ist das für unsere Umwelt kaum zu übersehen. In der Regel schlagen wir die Augen nieder, wir erstarren, bekommen Schweißausbrüche, meistens sind wir sprachlos oder zittern am ganzen Körper. Wir fühlen uns unfähig, uns zu bewegen oder in irgendeiner Weise zu handeln. Die ganze Welt scheint stillzustehen. Es gibt nur diesen einen Augenblick, der sich qualvoll und endlos auszudehnen scheint. Im Erlebnis der Scham bekommt Zeit eine völlig andere Dimension. Jeder Mensch, der Schamgefühle intensiv erlebt hat, wird sich erinnern, wie leidvoll und beklemmend der jeweilige Moment der Scham war. Denn aus dem Gefühl gibt es kein Entrinnen, höchstens aus der Situation (Landweer 1999). Doch jeder Fluchtweg scheint versperrt zu sein.

Am verräterischsten zeigt sich das Schamgefühl im Erröten. Die aufsteigende Hitze ist besonders belastend, weil sie die Scham eindeutig entlarvt und eine zusätzliche Quelle der Scham für die betroffene Person darstellt. Indem die Röte plötzlich und unkontrolliert das Gesicht erobert, wird das Erröten selbst zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Das Tragische