

1 Wie Validation im Alltag gelingt

In der Validation gibt es drei wichtige Ebenen:

- Die eigene Grundhaltung, einfühlsame, urteilsfreie Einstellung,
- theoretische Grundlagen und Wissen der Validation,
- verbale und nonverbale Techniken gezielt einsetzen.

Erst wenn diese drei Ebenen zusammenwirken, sprechen wir von Validation. Eine gute Grundhaltung alleine ist zwar gut, aber nicht ausreichend. Kenntnisse in der Theorie sind sehr wichtig, alleine sind sie aber zu wenig. Auswendig gelernte Techniken ohne Grundhaltung und Hintergrundwissen helfen nicht weiter.

Wie man es also dreht und wendet, wir brauchen alle drei Ebenen, um gelingende Validation zu ermöglichen und für alte Menschen und uns selbst erfahrbar zu machen.

Diesen drei Ebenen liegen die Prinzipien der Validation zugrunde, die von Naomi Feil in Bezug auf mangelhaft orientierte und desorientierte alten Menschen entwickelt wurden. Die Prinzipien bestimmen die Grundhaltung und unterstützen die Anwendung von Techniken in der Validation. Eine Auflistung der Validationsprinzipien finden sie im Buch Validation (Feil/ de Klerk-Rubin 2017).

1.1 Grundhaltung als Voraussetzung für gelingende Validation

Von welcher Haltung gehen wir aus, wenn wir von Kommunikation mit validierender Grundhaltung sprechen? Validieren heißt: „Etwas oder jemanden für gültig erklären“. Wir sprechen davon, dass wir die aktuelle Gefühls- und Erlebniswelt, der jeweiligen Person respektieren, anerkennen und akzeptieren. Wir bestätigen sozusagen keine Fakten, die die Person äußert, aber mittels wiederholen und re-formulieren gehen wir mit unterschiedlichen, der Situation angepassten verbalen und nonverbalen Möglichkeiten sehr wohl auf die Gefühlsebene ein. Dafür ist es unumgänglich, eine grundlegend wertschätzende, urteilsfreie Haltung einzunehmen, der Person empathisch, also einfühlsam zu begegnen und sie beim Ausdruck ihrer Gefühle und Bedürfnisse zu unterstützen. Es ist wichtig,

das Tempo und die Ziele die uns der alte Mensch vorgibt, zu beachten. Es geht nicht um unsere Ziele, sondern um die des alten Menschen. Wenn wir Validation vermitteln, hören wir von pflegenden und betreuenden Menschen häufig folgende Aussagen:

- Diese empathische Haltung ist doch eine Voraussetzung um mit alten Menschen zu arbeiten.
- Einfühlungsvermögen hat man, oder hat man nicht.
- Das hat mit Bauchgefühl zu tun, das kommt dann, wenn ich es brauche.

Ist das in der Praxis aber tatsächlich so einfach, wie es sich hier anhört? Wie leicht ist es, mit einer empathischen Grundhaltung auf die alten Menschen zuzugehen:

- Wenn alte Menschen uns beschuldigen und beschimpfen, sind wir dabei urteilsfrei? Nehmen wir das nicht persönlich?
- Wenn sie ständig weg oder nach Hause gehen wollen? Können wir dieses Bedürfnis akzeptieren und einfühlsam begleiten?
- Wenn sie immer wieder dasselbe erzählen und das zigital am Tag? Wie steht es dabei mit Wertschätzung und Respekt?
- Wenn sie ständig „Hallo, Hilfe“ oder sonst etwas schreien? Wie einfühlsam begegnen wir Menschen mit diesem Verhalten?
- Wenn sie nicht mehr sprechen und sich mit wiederholenden Bewegungen auszudrücken versuchen, wie sich wiegen, ständig klopfen, wischen, auf und ab gehen? Weiß man immer aus dem Bauch heraus, wie man dieses Verhalten einer Person anerkennen und das Bedürfnis dahinter begleiten kann?
- Wie hilflos fühlen wir uns, wenn alte Menschen später nur noch in ihren Betten liegen und wir nicht mehr einschätzen können, in welchem psychischen Zustand sie sich gerade befinden? Schaffen wir es dabei tatsächlich, einfühlsam in Kontakt mit der Person zu kommen, wenn es keine Reaktionen gibt?

Egal, ob wir diesen alten Menschen als MitarbeiterIn in einer Einrichtung, im mobilen Dienst, als ehrenamtliche Person, als Arzt oder Ärztin oder als Angehörige gegenüber stehen, es ist immer eine immense Herausforderung eine validierende Grundhaltung einzunehmen. Diese alten Menschen mit all ihren Verhaltensweisen, Gefühls- und Erlebniswelten so anzunehmen, wie sie gerade sind, nicht einfach weg zu gehen, sie zu ignorieren, sondern – wenn auch nur für ganz kurz – empathischen Kontakt mit ihnen aufzunehmen, das ist im Alltag oftmals schon eine Form der Kunst.



Empathie/Einfühlungsvermögen, ist eine wichtige Voraussetzung für Validation.

Und – man kann Empathie lernen.

„Hallo – Hallo“

Eine alte Dame saß in ihrem Zimmer in einer Senioreneinrichtung und rief Tag ein Tag aus: „Hallo, Hallo, Schwester, Schwester“. Die Betreuer versuchten, so gut sie konnten, sie zu beruhigen, aber nichts half. Alle waren erschöpft und völlig ratlos. Als ich die alte Dame besuchte, reagierte sie gut auf einen langanhaltenden Augenkontakt, auf frontale Nähe, eine längere Berührung mit beiden Händen im Nacken und an der rechten Schulter. Sie konnte ein wenig sprechen und klammerte sich an mich. Ich wiederholte: „Hallo, Hallo Frau S., haben Sie so lange gewartet? Ja? Ist niemand gekommen? Waren Sie ganz alleine?“ Wir schauten uns die ganze Zeit sehr ernst in die Augen und ich konnte nachempfinden, wie es ist, wenn man sich ganz verlassen fühlt. Nach ca. einer Minute in dieser ruhigen „Halteposition“ entspannte sie sich ein wenig, ihre Muskeln wurden lockerer, ihr Mund formte ein leichtes Lächeln. Ich sagte: „Ist es besser, wenn jemand da ist? Sie bejahte das und nickte zufrieden. Wir haben ein wenig gemeinsam genickt und gelächelt. Erst jetzt drückte ich sie mit meinen Händen sanft und ließ dann behutsam los. Ich konnte mich herzlich verabschieden. Dieser Besuch dauerte ca. 2–3 Minuten. Im Anschluss daran übten wir den validierenden Umgang mit Frau S. mit dem Pflgeteam. Nachdem die Betreuer ca. 3 Wochen lang diese kurze Validation konsequent 6–8 Mal am Tag wiederholt hatten, wurde das Rufen langsam weniger und verschwand dann für immer. Trotzdem wurde die Dame weiterhin ab und zu „extra besucht“ und kurz validiert.

Kommunikation und Kontakt mit Validation

Es geht um eine andere Art der Kommunikation. Wir suchen einen Weg, bei dem das Akzeptieren und Respektieren eines alten Menschen in seinem „So-Sein“ und das Einfühlen in seine Welt, im Vordergrund stehen. Alte Menschen mit demenziellen Veränderungen können sich nicht anders verhalten, als sie es jetzt im Moment tun, auch wenn wir das noch so gerne hätten. Durch Validation verändert man die eigene Sichtweise und das eigene Verhalten, was wiederum dem alten Menschen eine Verhaltensänderung ermöglicht. Validation wird in erster Linie dann angewendet, wenn gängige Kommunikationsformen und andere Methoden nicht mehr

oder nicht mehr so gut greifen und ein Kontakt zum alten Menschen erschwert oder eben gar nicht möglich ist. Man versucht, für kurze Zeit, die Gefühle und die jeweilige Erlebniswelt mit dem alten Menschen zu teilen, ohne dabei eine eigene Meinung zu äußern. Es geht darum, zu beobachten, wahrzunehmen, zu erkennen und mit Fragen auf das einzugehen, was den Betroffenen gerade beschäftigt.



Die Gefühle der alten Menschen werden geteilt und bestätigt. Sachliche Inhalte werden dagegen weder bestätigt, noch angezweifelt, sondern es wird in respektvoller Weise nachgefragt.

Empathie – Einfühlungsvermögen

Wenn wir empathisch sind, heißt das, wir sind im Moment, im Hier und Jetzt mit einer Person. Wir müssen lernen, unsere eigenen Gefühle gut zu kennen und für diese kurze Zeit „hinten an“ zu stellen, um uns in die andere Person wirklich einfühlen zu können. Wir fühlen dann auch tatsächlich das, was die Person fühlt und brauchen den Abstand zu unseren eigenen Gefühlen, damit wir nichts vermischen. Es sind die Gefühle der anderen Person und nicht unsere eigenen. Das ist im Alltag oft nicht leicht zu unterscheiden.

In der Pflege und Betreuung geht es allzu oft darum, Tätigkeiten und Verpflichtungen auszuführen. Alles, was man dazu im Kopf hat, betrifft die Funktion an sich. Man denkt: „Oh, die *schwierige* Dame hat sich gestern schon nicht duschen lassen, es wird wieder schwierig werden, wer weiß, was ihr heute einfällt, sich dagegen zu wehren.“

Mit diesen oder ähnlichen Gedanken begegnet man der Person und ist häufig nicht mehr offen für die Wahrnehmung, wie es heute oder gerade jetzt ist. Blockiert von den Erfahrungen (von gestern), entstehen Gefühle, die man jetzt nicht draußen lassen kann und versperren, meist nicht einmal gewollt oder bewusst, den Weg dahin, die Person in ihrer Welt wahrzunehmen und dort abzuholen, wo sie sich gerade befindet. Natürlich kann es auch umgekehrt sein und wir sind überrascht, wenn eine Situation, die gestern noch sehr gut funktioniert hat, plötzlich heute ganz anders ist.



Abbildung 1: Empathisch sein heißt: sich einfühlen können. Dazu muss man aufmerksam in Kontakt sein. Es braucht Konzentration und Energie.

„Auffälliges Verhalten“

In einer Pflegeeinrichtung lebte eine mobile, relativ orientierte alte Dame, die sich sehr auffällig benahm. Es war ein täglicher Kampf. Die Pflegenden waren längst an ihre Grenzen gekommen. Sie schimpfte mit ausfälligen Worten, kratzte, biss und schlug um sich, wenn man versuchte, sie dazu zu bewegen aufzustehen, sich anzuziehen oder sie ins Badezimmer zu begleiten, um sie zu duschen. Das Essen wurde ihr direkt ans Bett gestellt, weil sie oftmals das Aufstehen verweigerte. Keiner wollte mehr mit der Frau Kontakt aufnehmen, es lief alles sehr funktionell ab. Kein Wunder, es war täglich das gleiche Muster. In einer Validationssupervision mit dem ganzen Team und der Stationsleitung legten die Pflegenden ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu diesen Situationen offen. Sie entschlossen sich, den Versuch zu wagen, diese alte Dame vollkommen in Ruhe zu lassen und sich über nichts mehr zu wundern. Das heißt, sie legten ihre eigenen Gefühle und die persönliche Wertungen zu diesem Verhalten beiseite. Alle waren gespannt, was passieren würde. Es braucht viel Verständnis und Einigung in einem Team, um so etwas zu versuchen. Am nächsten Tag kam die Dame erst am frühen Nachmittag aus ihrem Zimmer und fragte in einem neutralen Ton, ob sie ein Frühstück bekommen könnte. Sie bekam eine freundliche Antwort, und man bot ihr ein Mittagessen an, als ob das eine ganz normale Angelegenheit wäre. Sie nahm es dankend an. Da sie

weiterhin die Hilfe beim Waschen ablehnte und meinte, sie könne dies alleine, ließ man sie auch damit in Ruhe. Nach drei Tagen fragte sie plötzlich: „Kann ich duschen, aber ich will nicht meine Haare waschen!“ Das Verhalten veränderte sich zusehends und die Dame wehrte sich nicht mehr in dieser auffälligen Art gegen irgendetwas. Zudem sagte sie manchmal sogar „bitte“, wenn sie etwas wollte.

Es ist sehr wichtig, erkennen zu können, wann ich wirklich frei von eigenen Gefühlen und Ideen bin, um für den anderen voll und ganz da zu sein. Erst dann wird es möglich, die herausfordernden Verhaltensweisen nicht persönlich zu nehmen und in die Welt der alten Menschen mit zu gehen. Wenn man von Anfang an in einer Begegnung wirklich achtsam und bewusst ist, wird man fähig, genau wahrzunehmen, was in einer Situation zu tun oder nicht zu tun ist. Es fällt einem leichter, eine Haltung anzunehmen, die es ermöglicht, genau auf das einzugehen, was gerade gebraucht wird. Dadurch kommt man in die Lage, die eine oder andere Validationstechnik mitunter auch mühelos und ganz natürlich anzuwenden.



Wer Validation lernen will, muss lernen, sich zu zentrieren, sich zu erden.

Zentrieren als Vorbereitung für Empathie bei jeder Validation

Zentrieren bedeutet, frei zu sein von seinen eigenen Gefühlen. Es bezieht sich auf den Moment mit der betroffenen Person. Man atmet bewusst, tief über die Nase in seine Körpermitte ein und langsam durch den Mund wieder aus. Dadurch kann man sich erden und hat Energie und Konzentration für Präsenz. Zentrieren kann man üben, um eine Art Gewohnheit darin zu entwickeln. Erst wenn wir unsere eigenen Gefühle, für die Zeit, in der wir mit einem alten Menschen zusammen sind, draußen lassen können, werden wir die Qualität eines empathischen Zugangs erfahren. Für diesen Moment gibt es kein Urteil, keine Wertung, ob etwas gut oder schlecht ist, es ist einfach wie es ist.

- Eine empathische Haltung erfordert Konzentration und Energie.
- Man beobachtet, nimmt die Person wahr und passt sich dem Gefühlsrhythmus, dem Tempo und dem Ton der Stimme an.
- Man ist mit Achtsamkeit und Präsenz in Kontakt mit seinem Gegenüber.
- Man fühlt sich in die Person ein.