

## Leitlinie Spiritualität



### Einleitung

Spiritualität gehört zum Menschsein. Sie befähigt Menschen, über das eigene Sein nachzudenken, dem Geheimnis des Lebens staunend entgegenzutreten und für dieses Geschenk zu danken. In der Betreuung von Menschen ist Spiritualität ein zentrales Thema.

Im Leitbild des AltersZentrums St. Martin steht unter Punkt 2 und 6:

- „Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich im St. Martin geborgen fühlen und können aktiv am Leben im Zentrum teilnehmen.“
- „Das AltersZentrum St. Martin nimmt Menschen aller Religionen und Nationalitäten auf und respektiert sie.“

Mit der Leitlinie Spiritualität versuchen wir verschiedene Ebenen dieser Thematik aufzuzeigen. Wir befassen uns mit der Grundhaltung des AltersZentrums, definieren Ziele, beachten spirituelle Bedürfnisse und leiten daraus Beispiele von Angeboten für die praktische Arbeit ab. Die Leitlinie Spiritualität versteht sich als ergänzendes Dokument zur Leitlinie Palliative Care, in welchem wichtige Punkte bereits enthalten sind.

### Grundhaltung

Der Mensch steht bei uns im AltersZentrum St. Martin im Mittelpunkt. Alle Menschen haben das gleichwertige Recht zu leben, sich zu entfalten und selbstverantwortlich entscheiden zu können, woraus sie ihre Kraft schöpfen. Spiritualität umfasst unsere persönliche Einstellung zum Leben und die damit verbundenen Zielsetzungen und Kreisläufe sowie das Verhältnis zu geistigen Dimensionen.

Wir ermöglichen unseren Mitarbeitenden, sich mit spirituellen Themen zu befassen und an deren Entwicklung zu arbeiten. Für eine wertschätzende Arbeit und eine ganzheitliche Betreuung der ihnen anvertrauten Menschen brauchen sie einen gesunden Ausgleich und eine bewusste innere Haltung.

**„In der Schönheit des Lebendigen, im Wunder des Lebens und in der Erfahrung des Gehaltenseins – auch im Fallen – erahnen wir, dass es etwas Grösseres gibt als das eigene Ich.“** (Luzia Häller-Huber, Theologin)

### **Ziele der Leitlinie Spiritualität**

- Die Spiritualität hat einen festen Platz in unserem Leben.
- Die Sensorik (Intuition, Bauchgefühl, sechster/siebter Sinn, Nachdenken) wird gefördert, und ein erfülltes, sich weiter entwickelndes Leben ist möglich.
- Mitarbeitende eignen sich Fachkompetenzen (in den Bereichen des positiven Denkens, der Kommunikation, der Validation, im Reflektieren usw.) an und vermitteln dadurch Geborgenheit, Vertrauen, Zuwendung, Hoffnung, Liebe, Trost, Anteilnahme, Zuversicht, Wertschätzung sowie ein positiv ausgerichtetes Menschenbild.

**„Es gibt mehr als das Greifbare zwischen Himmel und Erde. Wir müssen nicht alles begreifen.“** (aus dem Referat von Edith Arpagaus, Theologin)

### **Definition**

Es ist unmöglich eine allgemeingültige Definition zu formulieren. Spiritualität (v. lat.: spiritus = Geist, Hauch) durchdringt alle Dimensionen des Menschen, seine Werte; alles, was seinem Leben Sinn, Hoffnung, Vertrauen und Würde verleiht. Spiritualität hängt vom individuellen sozialen und kulturellen Umfeld jedes einzelnen Menschen ab und lässt sich nicht auf Religionen reduzieren.

### **Spirituelle Bedürfnisse**

- Verbundenheit mit dem Göttlichen (Gott, höhere Macht, Geheimnis...)
- Innerer Frieden, Lebenssinn, Hoffnung, Versöhnung mit sich und anderen
- Geliebt und in seiner Individualität respektiert sein
- Kraft schöpfen
- Mitreden bzw. mitbestimmen können und ein Teil der Gemeinschaft sein
- Rituale pflegen können (z. B. Gebet, Meditation, Gottesdienste, Segnungen, Geschichten, Natur, Jahreszeiten, Aktivitäten)

**„Spiritualität bedeutet sich Zeit nehmen, um für Unaussprechliches Worte zu finden.“**

(Ulrich Walther, ref. Pfarrer)

### **Themen der Spiritualität**

Die von uns gewählten Themen „Kraft der Gedanken“, „Life-Balance“, „Innere Haltung“ und „Die Weltreligionen“ sind vier verschiedene Ebenen der Spiritualität.

- Die Kraft der Gedanken

Durch die Auseinandersetzung mit der Spiritualität ist eine persönliche Reifeentwicklung möglich und der Mensch erkennt, dass er sich über seine Gedanken und Taten bewusst werden kann. Er übernimmt für seine Gedanken und Handlungen Verantwortung und versteht, dass eine „Richtungsänderung“ möglich ist. Der Mensch hat die Wahl zu erkennen, dass er Teil von etwas viel Grösserem ist und in Verbindung mit Energien des Himmels und der Erde steht. So kann er im Gleichgewicht und im Austausch mit allem „sein“. Aus dieser inneren Haltung schöpft er Kraft und Energie.

- **Life-Balance**

Zu Körper, Geist und Seele Sorge tragen heisst, sich selbst in den verschiedenen Stimmungslagen wahrzunehmen, zu spüren, zu akzeptieren und herauszufinden, was einen trägt und was man für die eigene Erholung benötigt. Wenn ich lerne, mit mir „gut zu sein“ und ich mir selber mit Wertschätzung und Respekt begegne, kann ich anderen Menschen mehr Verständnis für ihr Leben entgegenbringen.

- **Innere Haltung in der Begleitung von Menschen**

Jede Person hat ihre eigenen Rituale, ihre eigene Biographie, ihre eigene „Normalität“, und es hängt mit dem persönlichen Menschenbild zusammen, wie ich meinem Gegenüber begegne, es wahrnehme und begleite. Ob gewollt oder nicht: Ein Mensch spiegelt sein individuelles Menschenbild wider, das entweder von negativen oder positiven Wahrnehmungen geprägt ist. Ein negatives Menschenbild traut wenig zu und übernimmt Führung ohne auf die Fähigkeiten des anderen zu achten. Im positiv ausgerichteten Menschenbild können sich durch Ermutigung und Zutrauen Ressourcen entfalten. Durch neue Erkenntnisse und bewusstes Gestalten kann das eigene Menschenbild beeinflusst werden und darf sich wandeln.

- **Die Weltreligionen**

In den verschiedenen Religionsgemeinschaften wird Spiritualität durch vielfältige Traditionen und Rituale gelebt. Das Verständnis der verschiedenen Religionen, die Akzeptanz und das Zulassen derer Rituale sind in unserer Arbeit ganz wichtig. Die goldenen Regeln der sechs Weltreligionen zeigen eindeutig, dass alle Glaubensrichtungen das heilsame Zusammenleben der Menschen anstreben. (Wir halten uns an die sechs Weltreligionen analog den Angaben aus dem Heft Weltreligionen – Weltfrieden – 2000 Stiftung Welt Ethos, Tübingen)

- ☆ **Judentum**

*Die goldene Regel: „Tue nicht anderen, was du nicht willst, dass sie dir tun.“*

- ✝ **Christentum**

*Die goldene Regel: „Alles was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihr ihnen ebenso.“*

- ☪ **Islam**

*Die goldene Regel: „Keiner von euch ist ein Gläubiger, solange er nicht seinem Bruder wünscht, was er für sich selber wünscht.“*

- **Hinduismus**

*Die goldene Regel: „Man sollte sich gegenüber anderen nicht in einer Weise benehmen, die für einen selbst unangenehm ist; das ist das Wesen der Moral.“*

- 🇨🇳 **Chinesische Religion**

*Die goldene Regel: „Was du selbst nicht wünschst, das tue auch nicht anderen Menschen an.“*

- ☸ **Buddhismus**

*Die goldene Regel: „Ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, soll es auch nicht für ihn sein; und ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist; wie kann ich ihn einem anderen zumuten?“*

### **Umsetzung in der praktischen Arbeit**

In der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten der Spiritualität ist für die praktische Arbeit folgendes wichtig geworden:

- Ungeachtet ihrer religiösen Zugehörigkeit immer wieder unvoreingenommen auf Menschen zugehen, ihnen in Würde begegnen, sensibel sein für spirituelle Bedürfnisse, diese ernst nehmen und einen achtsamen Umgang damit pflegen
- Offen sein für die Rituale der verschiedenen Konfessionen und Religionen (mit Unterstützung von Fachpersonen)
- Die persönliche Verantwortung wahrnehmen und die Wahrnehmungsfähigkeit weiterentwickeln und fördern

### **Vorhandene Ressourcen im AltersZentrum St. Martin**

- Kapelle als Raum der Stille, des Rückzugs und des Feierns
- Klostergarten (Natur, spiritueller Ursprung, Ort der Stille und Ruhe)
- Café als Raum der Begegnung
- Individuelle Begleitung spiritueller Bedürfnisse im Alltag (z. B. gemeinsam mit den Bewohnenden ein Abendgebet sprechen, Singen, Biographiearbeit, Garten- und Tierparkbesuche usw.)
- Musik
- Sternstunden der Aktivierung im Advent sowie weitere Projekte (z. B. Wohlfühltage)
- Feste und Bräuche pflegen
- Dekorationen im Jahreskreis
- Tageskalender mit guten Gedanken
- „Skill-, Kraft- oder Humorbox“ auf den Abteilungen
- Anwenden von Farb- und Duftmethoden
- Leitlinien zu den Themen: Palliative Care, Mitsprache der Bewohnerinnen und Bewohner, Freiwilligenarbeit, Tiere im AltersZentrum, Pflege-Betreuung-Aktivierung, Ernährung, Leitsätze der Wohngruppe für Menschen mit Demenz
- Verschiedene Angebote der christlichen Religion:
  - ✧ Eucharistiefeier, Wortgottesdienst, reformierter Gottesdienst, Rosenkranzgebet in der Kapelle
  - ✧ Feier der Sakramente wie Eucharistie/Kommunion, Abendmahl, Krankensalbung
  - ✧ Gebete (im Rahmen des Gottesdienstes und beim Essen im Speisesaal/auf der Abteilung)
  - ✧ Seelsorge durch katholische und reformierte Theologinnen und Theologen
  - ✧ Persönliches Seelsorgegespräch (nach Anmeldung)
  - ✧ Morgengespräch
  - ✧ Spezielle Kommunionfeier in der Wohngruppe für Menschen mit Demenz
  - ✧ Begleitung von Sterbenden und deren Angehörigen durch Seelsorgerinnen und Seelsorger sowie Freiwillige (Sitzwache)
  - ✧ Trauerrituale

**„Die grösste geistige Leistung des Menschen ist tiefe Menschlichkeit.“** (Albert Schweizer)