



Rund um die Empathie

IN DEN SCHUHEN DES ANDEREN.....



Empathie ermöglicht es, sich **spontan in die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen einzufühlen**. Diese Fähigkeit wird Pflegekräften unzählige Male am Tag abgefordert:



.....beim Aufnahmegespräch, im Rahmen der Übergabe, im Umgang mit einem unzufriedenen Patienten oder beim Überbringen trauriger Nachrichten.

Erst durch gegenseitige Einfühlung entsteht bei den Beteiligten Sicherheit und Vertrauen, die sie auch in schwierigen Situationen konstruktiv handeln lassen.

Empathiefähigkeit

Es gibt nichts, was mehr über das Gelingen zwischenmenschlichen Umgangs entscheidet, als die Fähigkeit zur Empathie.

Aus diesem Grund investieren immer mehr Pflegeeinrichtungen in die gezielte Förderung einer einfühlsamen Grundhaltung.

Empathiefähigkeit

Einige behaupten, dass Empathiefähigkeit ein Naturtalent ist. Wissenschaft und Praxis zeigen, dass dies durchaus richtig ist.

Empathiefähigkeit

Menschliches Handeln wird von der Sehnsucht nach Verbindung und Entwicklung angetrieben.

Die Basis für empathische Kommunikation ist das Training einer bedürfnisorientierten Sprache.

Empathie ist auch eine Haltung

Pflegekräfte sind außergewöhnlichen Arbeitsbelastungen ausgesetzt. Sie bewältigen ein gewaltiges Arbeitspensum und benötigen dafür eine entsprechende Arbeitshaltung.

Empathie , Verantwortung, Stress

Sie tragen Verantwortung und verfügen über entsprechende fachlich-theoretische Kenntnisse.

Auch unter Zeitdruck und in schwierigen Situationen müssen sie ihr Wissen zuverlässig abrufen können.

Empathie auch für die Kollegen

Sie beweisen ihre Teamfähigkeit tagtäglich im Umgang mit anderen Berufsgruppen und Institutionen.

Empathie als Fundament

Pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige sprechen jedoch erst dann von guter Pflege, wenn sie sich über die genannten Leistungen hinaus auch angenommen und verstanden fühlen.

Empathie ist das Fundament einer wertschätzenden Haltung, die sich durch menschliche Zuwendung und eine einfühlsame Sprache ausdrückt.

Fehlinterpretation

Oft wird Empathiefähigkeit mit Selbstlosigkeit verwechselt. Das Gegenteil trifft den Kern.

Die Grundlage für einen empathischen Umgang mit anderen ist ein empathischer Umgang mit uns selbst.

Indem wir täglich üben, in uns hinein zu spüren und zu fühlen, wie es uns geht und was wir brauchen, wächst auch das Verständnis für die Bedürfnisse anderer.

Empathie und die Kommunikation

Eine bedürfnisorientierte Sprache führt dazu, dass uns andere mit mehr Bereitschaft zuhören, weil sie verstehen, wie wir fühlen und was wir brauchen.

Bedürfnisorientierte Sprache

Wenn wir gegenüber Patienten oder Pflegefällen deutlich aussprechen, worum es uns bei unpopulären Maßnahmen wirklich geht, steigt die Bereitschaft der Betroffenen uns zu unterstützen.

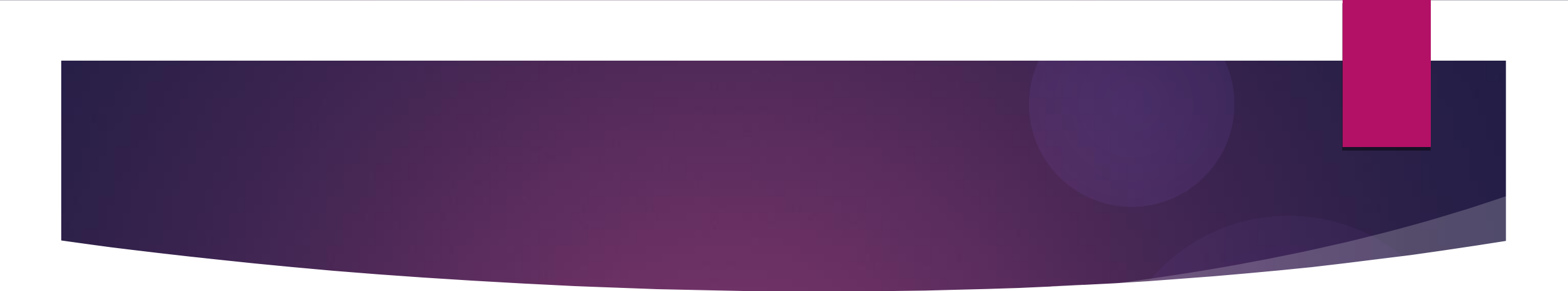
Gleichzeitig motivieren wir Patienten und Pflegefälle dazu, ihre Bedürfnisse uns gegenüber und untereinander auszusprechen.

Beispiel

Eine Pflegerin empfängt eine Mutter mit ihrem 15-jährigen Sohn auf Station. Sie hört der Mutter aktiv zu.

Wenn die Mutter den Kopf senkt, beugt sie sich ein wenig nach vorne, wenn die Mutter von ihrer Hoffnung spricht, beginnt sie zu lächeln und richtet sich wieder auf.

Ihre Körpersprache spiegelt ganz natürlich und empathisch das Gesagte. Die Pflegerin kommt mit Leichtigkeit in einen einfühlsamen Kontakt.



Der Sohn sitzt mit verschränkten Armen daneben. Die Pflegerin spürt Unruhe. Sie hat einen Sohn im selben Alter, für den sie berufsbedingt wenig Zeit findet und der sich immer stärker von zu Hause entfernt.

Der fremde Junge spiegelt ihr die eigene Hilflosigkeit als Mutter. Ihm gegenüber fällt ihr ein empathischer Kontakt wesentlich schwerer.

Wenn wir uns solche inneren Vorgänge bewusst machen, steigern wir unsere Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen.

Empathie Zeitgemäß?

Die moderne Leistungsgesellschaft lehrt uns eine Sprache voller Werturteile. Bereits im Babyalter werden unsere Gefühlsäußerungen häufig übersehen oder in den Kategorien der „Großen“ falsch interpretiert.

Im Kindergarten und in der Schule lernen wir, dass Gehorsam und Anpassung wichtiger als der eigene Rhythmus und bedingungslose Zuwendung sind.

Das macht nachdenklich.....

Als Erwachsene haben die meisten Menschen nur noch einen sehr indirekten Zugang zu ihren wahren Gefühlen, einige wichtige Bedürfnisse sind seit Jahrzehnten im Dauermangel.

Die Anzahl psychisch erkrankter Arbeitnehmer und die Zahl der Krankschreibungen steigt Jahr für Jahr. Der Pflegebereich ist von dieser Entwicklung besonders stark betroffen.

Empathie kann trainiert werden

Dieser Trend lässt sich durch systematisches Training von Empathiefähigkeit teilweise umkehren. Workshops zum Thema Empathie beginnen mit Übungen zur Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung bei inneren Spannungen und Konflikten.

Erst wenn wir unsere Gefühle spüren, öffnen wir uns für einen klaren Selbstausdruck bei Ärger, Frust, Irritation und eigenen Wünschen. Schritt für Schritt eignen wir uns die Fähigkeit an, auch schwierige Dialoge erfolgreich zu führen.

Empathie immer präsent

Gerade zur Weihnachtszeit stehen Werte wie Mitgefühl, Empathie, Menschlichkeit und Warmherzigkeit im Fokus.

Doch anders als der Großteil der Bevölkerung sind diese Werte für Pflegekräfte das ganze Jahr über präsent.

Empathie im Pflegealltag

Beziehungsarbeit ist für viele Pflegekräfte ein wichtiger Teil der täglichen Arbeit.

Aber sie ist oft einfach nicht möglich, da die Zeit nicht vorhanden ist.

Durch diesen Mangel an Zeit geht leider viel verloren.

Pflegequalität und Empathie

Nicht nur die Qualität der pflegerischen Versorgung leidet, sondern auch die Beziehung zwischen Bewohner/Patient und Pflegekraft kann sich nie wirklich ausbilden, wenn die Zeit zum Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung fehlt.

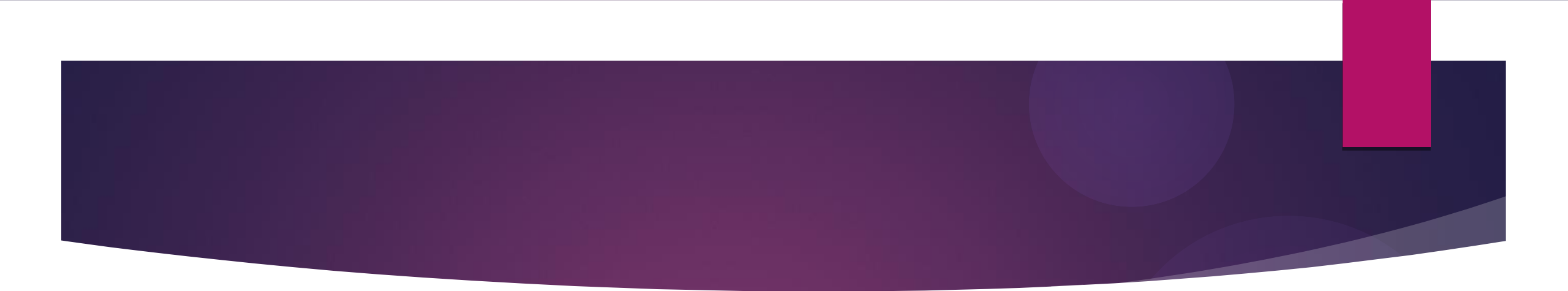
Empathie und Ausbildung

Gerade im Krankenhaus spielen Gefühle wie Angst, Unsicherheit und Befürchtungen eine entscheidende Rolle.

Da die Gefühlsarbeit keine große Rolle in der Arztausbildung spielt, bleibt diese Tätigkeit im Feld der Pflege verankert und ist dort auch richtig angesiedelt

Empathiefähigkeit

Durch die Fähigkeit die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen, sind Pflegekräfte in der Lage auf die Gefühle einzugehen, oder ihr Handeln passgenau auf die Situation anzupassen.



Die Patienten sind um jede Pflegekraft froh, die ihren Blick lesen kann, die Äußerung versteht ohne groß nachfragen zu müssen oder die richtigen Worte in schwierigen Phasen findet.

Und wir Pflegekräfte sind froh, wenn wir so sensible Situationen durch unsere Kompetenzen im Bereich Empathie und Gefühlsarbeit souverän meistern können, und selbst die Gefühle nicht mit nach Hause nehmen müssen.