

1 Editorial

Das zentrale Problem vieler Mitarbeiter in helfenden Berufen ist es, eine Balance zwischen mitfühlendem Verstehen einerseits und dem Bedürfnis sich selbst zu schützen andererseits herzustellen. Ist diese Balance gestört, kann das Burnout-Syndrom entstehen. Die große Häufigkeit, mit der es bei Mitarbeitern sozialer Berufe auftritt, zeugt von der Präsenz eines Problems, für das es im Arbeitsalltag wenig Hilfestellungen gibt. Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dieses Defizit auszugleichen.

Die eine Seite der Pflegeberufe ist die Lebendigkeit im Umgang mit Menschen, die mich immer wieder in meinem Beruf bestärken. Hierdurch kann das Selbstwertgefühl gefestigt werden, da es angenehm ist, die eigene Kompetenz im pflegerischen Bereich zu spüren. Bei Heilungserfolgen bin ich glücklich, am Genesungsverlauf positiv mitgewirkt zu haben oder einen Menschen begleitet und nach Kräften unterstützt zu haben. Manchmal fühle ich mich durch die entstandene menschliche Nähe bestätigt und erfreut.

Die andere Seite der Pflegeberufe ist die Konfrontation mit traurigen und belastenden Situationen. Ich erlebte bei der Arbeit immer wieder schwierige Situationen, an die ich noch lange Zeit hinterher denken musste. So machen mich menschliche Schicksale manchmal im wahrsten Sinne des Wortes sprachlos. Besonders bei Menschen, deren Lebensumstände sich durch einen Unfall, eine Erkrankung oder emotionale Belastungen extrem ändern (z. B. Querschnittslähmung, Gehirnverletzungen, chronische Atemwegserkrankungen, degenerative Alterungsprozesse, Desorientiertheit und Verwirrungszustände, Panikattacken usw.), stehe ich am Bett, und alles, was ich sagen will, kommt mir plötzlich unwichtig und belanglos vor. Bei anderen Menschen, die beispielsweise auf ihre Situation mit Aggressivität reagieren, fühle ich mich persönlich getroffen und in meiner Hilfsbereitschaft verletzt, obwohl ich eigentlich weiß, dass ihr Verhalten nicht von mir ausgelöst wurde oder nicht gegen mich persönlich gerichtet ist. Sind meine Erfahrungen auch aus dem speziellen Feld der Intensivpflege, so glaube ich, dass sie auf alle Bereiche der Pflege (stationäre Krankenpflege, häusliche Krankenpflege, stationäre Altenpflege, häusliche Altenpflege) zu übertragen sind. Denn in allen Bereichen begegnet man hilfsbedürftigen Menschen, die mit einer schwierigen Lebenssituation fertig werden müssen. Eigentlich wäre es sehr wichtig, der Konfliktbewältigung schon in der Ausbildung dieser Berufe eine angemessene Unterrichtszeit einzuräumen, damit Auszubildende gar nicht erst unter den neuen Belastungen leiden

müssen, sondern über ein gewisses Potenzial an Bewältigungsstrategien verfügen, das im Laufe der Berufstätigkeit weiter ausgebaut werden kann.

Während der Jahre meiner Berufstätigkeit war ich häufig zwischen diesen beiden Polen, dem positiven und dem negativen, hin- und hergerissen. Meine Gefühle wechselten von starkem Idealismus während meiner dreijährigen Ausbildung zur Krankenschwester und der ersten Berufsjahre zu innerer Ermüdung und Lustlosigkeit nach ungefähr zehn Berufsjahren. Das führte dazu, dass ich mich zuerst entschloss, meine Stundenzahl zu reduzieren und später dann ein Hochschulstudium der Pädagogik und Musikwissenschaften begann.

In den ersten Semestern des Studiums verrichtete ich die Arbeit als Krankenschwester in der Intensivkrankenpflege routinemäßig und ohne viel über die Problematik des Berufes nachzudenken, da andere Studieninhalte meine Aufmerksamkeit in Anspruch nahmen. Die Beschäftigung mit studienbezogenen Themen eignete sich oft gut dazu, belastende zwischenmenschliche Situationen im Arbeitsalltag schnell zu vergessen.

Ich war lange Zeit der Meinung, dass die Unsicherheiten, die ich in einigen zwischenmenschlichen und emotionalen Situationen immer wieder verspürte, auf mangelnde Berufserfahrung zurückzuführen sind. Inzwischen ist mir aber klar geworden, dass ein Mangel an Ausbildung, bezogen auf diese speziellen Situationen in der Pflege, dafür verantwortlich ist.

Der Abschluss meiner Ausbildung lag bei der Neuerscheinung des Buches 14 Jahre zurück, und damals waren es zwölf Jahre, die ich in der Intensivkrankenpflege tätig war. Zu dem Zeitpunkt musste ich erkennen, dass ich in der ganzen Zeit kaum eine Möglichkeit fand, mich zur Thematik der Gesprächsführung mit Patienten und hinsichtlich des Umgangs mit den eigenen Gefühlen gegenüber Patienten weiterzubilden. Die stationsinternen und innerbetrieblichen Fortbildungsangebote haben häufig Inhalte, die sich auf medizinische, gerätetechnische oder körperpflegerische Aspekte beschränken.

Als mir das Defizit bewusst wurde, suchte ich nach einer Möglichkeit, mein Studium mit meinem Arbeitsalltag zu verknüpfen. Angeregt durch viele Situationen, in denen tragische Geschehen in der Intensivkrankenpflege mich belasten und intensive Kontakte zu Patienten mich bereichern, kam mir die Idee, mich der Problematik des Umganges mit belastenden Situationen im Pflegealltag in meiner Examensarbeit anzunehmen. Ich war selbst überrascht, wie sehr mich die Arbeit an diesem Projekt fesselte und Gefühle in mir weckte, die ich bis dahin noch nie wahrgenommen hatte. Erst durch die Beschäftigung mit diesem Thema und der damit verbundenen Selbstreflexion wurde mir klar, welche Situationen ich mit Patienten als besonders belastend empfinde und welche als unbeschwert. Meine eigenen Reaktionsmuster in solchen Situationen hatte ich mir ebenfalls nur sehr selten bewusst gemacht. Gleichzeitig stellte ich aber auch fest, dass gerade die Wahrnehmung solcher Gefühle und Verhaltensstrukturen eine wichtige Voraussetzung dafür ist, das eigene Verhalten zu verändern. Indem ich die Pflegesituationen bewusst gestalte oder mich in belastenden Situationen rechtzeitig distanzieren kann, kann ich meine Kraft besser einteilen.

Die Struktur der zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen dem Pflegepersonal, den Patienten/Betreuten und deren Angehörigen ist sehr komplex und verläuft selten nach Mustern, die im alltäglichen Leben erlernt werden. Patienten und Angehörige befinden sich meistens in einem Zustand außergewöhnlicher psychischer und körperlicher Beanspruchung. Diese Beanspruchung schlägt sich auf die allgemeine Kommunikationsfähigkeit nieder, was sich dann auch auf das Pflegepersonal auswirkt. Ebenso wird das Personal sehr häufig mit extremen Gefühlslagen von Patienten und Angehörigen konfrontiert, wie Trauer, Niedergeschlagenheit, Angst und Aggressivität.

Durch verschiedene Aspekte des Pädagogikstudiums auf die Problematik der zwischenmenschlichen Interaktion aufmerksam geworden, bemerkte ich in vielen Situationen des Arbeitsalltages, dass es bei der Verständigung und bei der Zusammenarbeit mit Kollegen, Patienten und Betreuten zu Problemen kommt, bei denen viel Kraft verloren geht. An mir selbst und an meinen Kollegen konnte ich Verhaltensmuster erkennen, die von vorbehaltlosem Mitleid über Berufsmüdigkeit bis zu Gefühlskälte und Zynismus reichten. Auf der Suche nach Möglichkeiten zur Bewältigung dieser alltäglichen Gefühlsschwankungen fand ich wiederum wenig Hilfe.

Bei Weiterbildungen wird dieser Aspekt nur selten aufgegriffen, und zusätzlich ist es im Schichtdienst schwierig, an regelmäßigen Veranstaltungen teilzunehmen. Supervisionsgruppen finden oftmals stationsintern statt. Dabei wird häufig nicht bedacht, dass es Überwindung kostet, vor seinen Kollegen die eigenen Empfindungen auszubreiten und zu benennen, gerade dann, wenn es Probleme im Kollegium gibt. In der Literatur gibt es zwar etliche Bücher, die die Problematik des Burnout-Syndroms aufgreifen, aber nur wenige gehen über rein theoretische Erläuterungen hinaus. Daher habe ich mich dazu entschlossen, diese Weiterbildung in Form eines »Arbeitsbuches« anzubieten, in dem theoretische Abschnitte durch praktische ergänzt werden. Das hat den Vorteil, dass sich jeder erst einmal intensiv mit sich selbst beschäftigt und sich über seine eigenen Verhaltensmuster klar werden kann. Weiterhin kann das Arbeitstempo selbst bestimmt werden. Die Aufgabenstellungen können mit größter Offenheit bearbeitet werden, da es niemanden gibt, dem man Rechenschaft schuldet. Auch ungünstige Arbeitszeiten wirken sich auf die Arbeit mit diesem Buch nicht negativ aus, es kann jederzeit zur Hand genommen werden.

Um die Lesbarkeit meiner Texte zu verbessern, werde ich im Laufe dieses Buches von Krankenschwestern, Pflegern, Betreuern, Altenpflegern usw. sprechen. Da es ungünstig ist, in Form von Aufzählungen immer alle angesprochenen Berufsgruppen zu erwähnen, sollten sich alle in Pflegeberufen tätigen Personen beiderlei Geschlechtes gleichermaßen angesprochen fühlen. Ebenso werde ich bei kranken und pflegebedürftigen Menschen von Patienten, Betreuten, Hilfsbedürftigen bzw. von (Heim-)Bewohnern sprechen. Da viele der behandelten Sachverhalte auf alle Pflegeberufe zutreffen, werden im Zweifelsfall immer alle dieser o. g. Personen gemeint sein.

Bei der Literaturrecherche fiel mir auf, dass es im Pflegebereich eine Reihe von Büchern gibt, die ganz klare Verhaltensrichtlinien vorschlagen.

Das Verhalten, das für den einen hilfreich ist, muss für den anderen durchaus nicht vorteilhaft sein. Angeregt durch zahlreiche negative Beispiele aus der Literatur wurde mir klar, dass die Aufstellung von Verhaltensmaßnahmen, wie sie dem Kranken- und Altenpflegepersonal oft nahe gelegt werden, nicht zu dem gewünschten Erfolg führen würde. Wenn es so einfach wäre, diesen Verhaltens- und Empfindensvorschlägen nachzugehen, gäbe es viele Probleme (z. B. Burnout-Syndrom, Gewalt in der Pflege, Kommunikationsschwierigkeiten) nicht. Die Frage ist eher, warum es den Pflegenden manchmal nicht möglich ist, den Patienten/Betreuten auch psychisch zu unterstützen, obwohl bekannt ist, dass Helfer empathisch, verständnisvoll, geschäftsbereit, freundlich usw. sein sollten. Ich habe aus diesem Grund nach anderen Möglichkeiten gesucht, diesen Problemen zu begegnen, nämlich nach Hilfestellungen, seine eigene Haltung zu finden und seinen persönlichen Lösungsweg selbst zu gestalten.

Aus dieser Erkenntnis entstand das Konzept dieses Buches: eine Form zu bieten, aus der jeder Lesende seinen individuellen Gewinn und Anregungen zur persönlichen Entwicklung ziehen kann.

2 Aufbau und Anwendung dieses Buches

Dieses Buch bietet theoretisches Wissen und praktische Unterstützung zur Bewältigung emotionaler Belastungen in Pflegeberufen. Da es in diesen Berufen in verschiedensten Bereichen zu Problemen kommen kann, bei denen unnötig viel Kraft ungünstig eingesetzt wird, werden in den einzelnen Kapiteln verschiedene Themenbereiche behandelt. Dachte man früher, dass es verstärkt die sozialen Berufe sind, in denen die Burnout-Symptomatik auftaucht, so weiß man heute, dass Burnout eigentlich in allen erdenklichen Berufsfeldern auftreten kann. Daher wäre es hilfreich, sich die Anforderungsspektren jeweils genauer anzusehen. In Pflegeberufen liegt der Schluss nahe, dass ein Zusammenhang von Burnout mit dem menschlichen Miteinander besteht. Daher habe ich viele Themen eingebracht, die sich auf problematische Situationen im zwischenmenschlichen Bereich beziehen.

Die Kapitel sind jeweils so aufgebaut, dass sich der theoretischen Abhandlung eines Themengebietes ein Arbeitsteil anschließt. Dieser dient der Selbstreflexion und der Umsetzung von vorgestellten Anregungen in die Praxis. Wie mit den Praxisteilen umgegangen werden soll, erfahren Sie in Kapitel 3, das sich mit der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt.

In diesem Kapitel wird dargestellt, dass Lernprozesse und Entwicklung nicht mit dem Erwachsensein aufhören. Der Begriff des »lebenslangen Lernens« wird aufgegriffen, um Entwicklungsprozesse zu illustrieren. Es werden Bereiche abgesteckt, in denen Persönlichkeitsentwicklung stattfinden kann, sowie Möglichkeiten aufgezeigt, anhand derer man Entwicklungen erfassen kann.

Dieser theoretische Teil des Buches ist wichtig, um eine ungefähre Vorstellung von dem zu bekommen, was unsere jeweilige Persönlichkeit ausmacht. Dann kann man das Konzept dieses Buches besser verstehen und großen Nutzen daraus ziehen.

Es basiert darauf, dass persönliche Lernprozesse durch Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung unterstützt werden können. So bekommt man auf individueller Ebene die Möglichkeit, etwas zu verändern, wenn die äußeren Gegebenheiten starr und unveränderbar sind und man das Gefühl hat, sich in einer Sackgasse zu befinden.

Darüber hinaus befasst sich dieses Kapitel mit der Bewältigung von krisenhaften Erlebnissen und deren Potenzial, Veränderungen zu verursachen. Es dient dazu, die Notwendigkeit der Bearbeitung der Aufgaben in den folgenden Kapiteln verständlich zu machen und zu unterstreichen. Die Ausführlichkeit, mit der dieser Themenkomplex theoretisch abgehandelt

Gegenstand und methodisches Vorgehen

Kapitel 3: Persönlichkeitsentwicklung

wird, soll eine Ahnung davon vermitteln, in welchen Bereichen die eigene Entwicklung stattfinden kann. Es soll deutlich werden, dass diese Entwicklung kein passiver Vorgang ist, sondern dass man ihn selbst unterstützen kann. Durch die eigene Aktivität lernt man, auch mit schwierigen Anforderungen des Lebens besser umzugehen.

Kapitel 4: Das Burnout-Syndrom: Grundlagen

Im 4. Kapitel wird das Burnout-Syndrom näher untersucht. Es wird erläutert, was Burnout eigentlich ist, wie es dazu kommt, und wie dieses Phänomen verläuft. Es werden Risikofaktoren beschrieben, die das Burnout-Syndrom begünstigen. Weiterhin werden zahlreiche Symptome aufgezeigt, anhand derer man Burnout-Tendenzen erkennen kann. Es werden Möglichkeiten der Vorbeugung und Begegnung mit Burnout theoretisch aufgezeigt. Daran schließt sich ein praktischer Arbeitsteil an, der helfen soll, die theoretischen Möglichkeiten umzusetzen und zu vertiefen.

Kapitel 5: Burnout: Neue Entwicklungen

Hier werden die neuen Entwicklungen der letzten Jahre, die sich um den Begriff »Burnout« ergeben haben, aufgegriffen. Die Ergebnisse des »Stressreport 2012«, eine Erhebung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, werden referiert. Einige Aspekte werden kritisch hinterfragt. Positive wie negative gesellschaftliche Entwicklungen werden skizziert, und sich daraus ergebende Fragestellungen werden im Reflexionsteil aufgegriffen.

Kapitel 6: Stress

Im 6. Kapitel wird das Thema Stress behandelt. Stress ist eng mit der Burnout-Thematik verbunden, da alle übermäßigen Belastungen zu Burnout führen können. Das Stresserleben ist die psychische Bewertung von Situationen und deren körperliche Folgen. In diesem Kapitel werden verschiedene Stresskonzeptionen vorgestellt. Dabei werden die körperlich-hormonellen, die emotionalen und die verhaltensbezogenen Stressreaktionen umrissen. Stressreaktionen haben aber auch einen Sinn, der sich evolutionär erklären lässt, und sie bergen Chancen, Verhaltensmuster zu ändern oder weiterzuentwickeln.

Im Zusammenhang zum Thema Stressbewältigung floss in den letzten Jahren vermehrt der Begriff »Resilienz« in die Fachliteratur ein, darauf wird kurz eingegangen. Ebenso wird das Thema »Zeitmanagement« angeschnitten. Im praktischen Teil werden zahlreiche Strategien zur Stressbewältigung vorgestellt.

Kapitel 7: Bewältigungsstrategien von Patienten/Betreuten

Im 7. Kapitel stehen die Bewältigungsstrategien von Patienten und Betreuten im Mittelpunkt. Pflegenden ist aus dem Arbeitsalltag bekannt, dass Menschen unterschiedlich auf Erkrankungen und körperliche Einschränkungen reagieren. Hier werden die verschiedenen Typologien beschrieben und charakterisiert. Weiterhin wird dargestellt, wie diese Verhaltensmuster entstehen. Im Arbeitsteil dieses Abschnitts soll herausgefunden werden, mit welchem Bewältigungsverhalten man besser bzw. schlechter umgehen kann.

Ein spezielles Bewältigungsverhalten in traumatischen Situationen ist die »Posttraumatische Belastungsstörung«. Dieses Verhalten wird ebenfalls näher untersucht und erklärt. Auch Helfende bleiben von traumatischen Situationen nicht unberührt. Im praktischen Teil können die Auswirkungen

auf das eigene Verhalten reflektiert werden, wodurch die Belastungen eine Entschärfung erfahren.

Es gibt immer Patienten, die als »besonders schwierig« im Umgang empfunden werden. Diesem Problem widmet sich ein eigener Abschnitt.

Das 8. Kapitel befasst sich mit dem großen Feld der Kommunikation. Es werden einige grundlegende Kommunikationsmodelle vorgestellt, ohne jedoch theoretisch zu sehr in die Tiefe zu gehen. Das Hauptanliegen dieses Kapitels ist es, praktische Tipps zur Gesprächsgestaltung zu liefern. Voraussetzung für eine bewusste Gesprächsführung ist die Fähigkeit, bei der Wahrnehmung von Informationen die Inhalte und die eigenen Interpretationen auseinander zu halten. Weiterhin wird der Umgang mit Konflikten erläutert, die Art und Weise, wie sich Spannungen auf unser Gesprächsverhalten auswirken, und Möglichkeiten aufgezeigt, diese Reaktionsschemata zu durchbrechen. Es wird die Kommunikationstechnik der »Validation« vorgestellt, die derzeit hauptsächlich in der Pflege von demenzkranken Patienten eingesetzt wird. Im praktischen Teil dieses Kapitels kann der Leser über sein eigenes Zuhör- und Sprechverhalten reflektieren und die Unterscheidung von Informationsgehalt und Interpretation üben.

Kapitel 8: Kommunikation

Im 9. Kapitel steht der Themenkomplex Mitleid – Einfühlsamkeit im Zentrum des Interesses. Neben neurophysiologischen Abläufen wird die Bedeutung der Begriffe hier hinterfragt. Was bedeutet es für den Arbeitsalltag, wenn Pflegende »mitleiden«, und warum wird es in vielen Fällen von unserem Berufsstand verlangt? Ebenso wird der Begriff »einfühlen« (Empathie) näher untersucht. Ist es möglich, sich in schwer kranke oder andere pflegebedürftige Menschen hineinzusetzen, ohne selbst zu viel Kraft zu verlieren? Wie kann man diese Erfahrungen bewältigen? Beide Verhaltensweisen sind im Arbeitsalltag nur schwer zu unterscheiden. Die Begriffe Mitleid und Empathie bergen unterschiedliche Qualitäten. Im praktischen Teil kann anhand von Beispielen das eigene Verhalten erfahren und bewusst gemacht werden.

Kapitel 9: Mitleid/
Einfühlsamkeit

Im 10. Kapitel wird auf den Umgang mit schwierigen Gefühlslagen näher eingegangen. Im Pflegealltag ist man häufig mit unangenehmen Stimmungen und Stimmungsschwankungen konfrontiert. Das Pflegepersonal muss diese Stimmungen auffangen und abschwächen, ohne selbst in den Strudel dieser Gefühle zu gelangen. Das ist oft sehr schwer. Am Beispiel von Ärger, Scham, Angst, Aggression, Niedergeschlagenheit und Trauer wird auf die Probleme dieser Emotionen eingegangen und Hinweise zum Schutz der eigenen Ressourcen gegeben. In den Arbeitsteilen soll herausgefunden werden, für welche Gefühlslagen Sie besonders empfänglich sind und welche Ihnen Probleme bereiten. Es kann geübt werden, Distanz aufzubauen, ohne auf unbewusste Abwehrmechanismen wie Zynismus oder Ignoranz zurückgreifen zu müssen.

Kapitel 10: Schwierige
Gefühlslagen

Im 11. Kapitel werden verschiedene Aspekte der professionellen Beziehung zu Patienten und Betreuten aufgezeigt. Was verbirgt sich hinter dem Begriff »professionelle« Beziehung? Worin unterscheidet sie sich qualitativ von einer privaten Beziehung? Im Berufsleben sind diese Strukturen schwer zu differenzieren. Zunächst werden die Grenzen und Überschneidungen

Kapitel 11: Pflegebe-
ziehung

zwischen diesen Bereichen theoretisch erörtert. Grundsätzliche Aspekte von Bündnissen, wie z. B. ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen, werden behandelt. Ziel ist es, in diesem Kapitel zu lernen, die Form der Beziehung zu Patienten und Betreuten selbst bewusst zu gestalten. So kann man lernen, Nähe zuzulassen, wenn man es für angemessen hält, und Distanz aufzubauen, wenn man Distanz braucht.

Kapitel 12: Beziehung zu Kollegen/Mobbing

Im letzten, dem 12. Kapitel geht es um Beziehungen zu Kollegen. So kraftspendend und bereichernd enge Beziehungen zu Kollegen sein können, so kraftraubend und gesundheitsschädigend können sich Konflikte am Arbeitsplatz auswirken. In diesem Kapitel werden verschiedene Beziehungsmuster wie Abhängigkeit, Macht, Sexualität und Einschmeicheln vorgestellt. Im Arbeitsteil kann reflektiert werden, wie man selbst in Konfliktsituationen reagiert und ob es gegebenenfalls Reaktions- und Beziehungsmuster gibt, die häufig wiederkehren. Sozialer Unterstützung ist ein eigener Abschnitt gewidmet.

Mobbing ist ein Problem, von dem viele Arbeitnehmer heutzutage betroffen sind. Mobbing raubt Kraft und Wohlbefinden, und zwar nicht nur die Kraft des Betroffenen, sondern es wirkt sich auf die gesamte Arbeitsatmosphäre aus. Wie es dazu kommt und wie man damit umgehen kann, ist ebenfalls Thema dieses Kapitels.

Ganze Teams können in den Zustand von Burnout geraten, dieses Thema und auch das Gebiet der Konfliktlösung bilden zwei Absätze dieses Kapitels. Abschließend wird die Ressource, die einem der Humor bieten kann, geschildert.

Kapitel 13

Zum Abschluss dieses Buches werden die wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse, die im Laufe der Arbeit erworben wurden, zusammengefasst.

Christliche Grundhaltung

In unserer Gesellschaft war der christliche Glaube in den letzten Jahrhunderten, besonders für Pflegeberufe, sehr prägend. Daher beziehen sich einige Kapitel vor allem auf diese Tradition. Es ist mir wichtig anzumerken, dass es nicht in meiner Absicht liegt, Angehörige anderer Glaubensrichtungen, die hier nicht explizit erwähnt werden, auszugrenzen.

Allgemeine Hinweise

Ebenfalls möchte ich darauf hinweisen, dass dieses Buch das Resultat einer Forschungsarbeit ist, in der ich dieses Konzept entwickelt habe.

Die Auswahl der theoretischen Modelle, anhand derer ich Sachverhalte darstelle, erhebt nicht den Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit. Es gibt viele andere Forscher, die sich mit diesen Themen beschäftigen, hier aber nicht erwähnt werden. Auch die Erläuterung der verwendeten Modelle unterliegt meiner subjektiven Sichtweise. In vielen Fällen sind die Modelle wesentlich komplexer, als ich sie in diesem Buch darstellen konnte. Interessierte Leser finden am Ende jedes Kapitels Literaturhinweise, die einer Vertiefung der Themen dienen.

3 Persönlichkeitsentwicklung

3.1 Was bedeutet der Begriff »Persönlichkeitsentwicklung«?

Die menschliche Persönlichkeit ist ein umfassender Begriff dafür, was wir eigentlich sind. Ist bei Kindern die Entwicklung in vielen verschiedenen Bereichen leichter zu erfassen, weil sie im Kindes- und Jugendalter schneller verläuft und leichter zu erkennen ist, kann man Entwicklungen im Erwachsenenalter nicht mehr so leicht mitverfolgen. Daher wurde lange Zeit angenommen, dass die Entwicklung nach der Kindheit, Jugend und Pubertät abgeschlossen sei. Erwachsene wurden sozusagen als »fertige« Menschen angesehen.

Entwicklung bei
Kindern/Erwachsenen

Heutzutage weiß man, dass dem nicht so ist, sondern dass auch erwachsene Menschen sich entwickeln. Ein gutes Beispiel dafür, dass dies auch schon immer so war, ist die in Sagen und Märchen häufig auftretende Figur der alten, weisen Frau bzw. des Mannes. In all diesen Geschichten steht das hohe Alter für zunehmende Lebenserfahrung. Die alten Menschen werden oft von Jüngeren aufgesucht, um Ratschläge zu bekommen. In unserer Gesellschaft haben ältere Menschen häufig diesen Status eingebüßt. Äußere Entwicklungen gehen rasant voran, als Beispiel mögen die Fortschritte in der Computertechnologie dienen. Mit diesen Entwicklungen Schritt zu halten ist schon für Erwachsene manchmal schwierig, die mit diesen Medien wenig Kontakt haben. Umso schwieriger ist es für ältere Menschen mitzuhalten. Dadurch kommt es, dass ihre Lebenserfahrung den Jüngeren in vielen Bereichen als nicht mehr zeitgemäß erscheint und nicht mehr gefragt ist. Was den Umgang mit Menschen und die sozialen Erfahrungen betrifft, kann man allerdings nicht von überholten Erfahrungen sprechen. Ein höheres Lebensalter bedeutet häufig auch heute noch eine große soziale Kompetenz.

Die Persönlichkeit entwickelt sich in unterschiedlichen Bereichen, die teilweise eng miteinander verknüpft sind. Geschwindigkeit und Form, in der sich Persönlichkeitsentwicklung vollzieht, ist in den einzelnen Feldern ganz unterschiedlich und von vielen äußeren (Umfeld, Lebensbedingungen) und inneren Faktoren (Wesenszüge, Gedanken, Emotionen) abhängig. Auch der Lebensweg (Biografie) spielt hierbei eine Rolle. Die folgenden Ausführungen sollen einen kleinen Überblick über verschiedene Entwicklungsfelder geben, denn erst, wenn man eine Vorstellung davon hat, was

Verschiedene
Entwicklungsbereiche

Persönlichkeitsentwicklung eigentlich ist und was sie bewirken kann, kann man aus diesen Erkenntnissen für sich selbst Nutzen ziehen. Oft ist es einem gar nicht bewusst, in wie vielen Bereichen Entwicklung stattfindet und welches Potenzial ihr innewohnt. Entwicklung, darunter stellt man sich vielleicht Lebenserfahrung oder ein Konglomerat verschiedener Wesensmerkmale vor. Um in diese Vorstellungen etwas Klarheit zu bringen, ist den meiner Meinung nach wichtigsten Entwicklungsbereichen nun jeweils ein kleiner Absatz gewidmet.

Körperliche Entwicklung

Dieser Bereich der Entwicklung ist sehr anschaulich, da körperliche Veränderungen direkt erkennbar sind. Kinder wachsen und verändern ihre Proportionen. Im Erwachsenenalter sind Veränderungen z. B. während Schwangerschaften, bei Gewichtsverlust oder -zunahme feststellbar. Auch körperliche Alterungsprozesse gehören in diesen Bereich.

Entwicklung der Grob- und Feinmotorik

Die Koordinationsfähigkeit der Bewegungen entwickelt sich im Kindes- und Jugendalter, gut nachvollziehbar durch Beobachtungen von außen. Aber auch im Erwachsenenalter werden Bewegungsabläufe vervollkommen. Die technische Perfektion und Ausdrucksfähigkeit von Berufsmusikern mag hierfür ein gutes Beispiel sein. Auch im handwerklichen Bereich, beim Handarbeiten oder im Sport kann man diese Entwicklung im Erwachsenenalter nachvollziehen.

Geistige Entwicklung

Reflex/Wiederholung Der Pädagoge Jean Piaget (Piaget 1999) hat sich durch die Erforschung der Entwicklung des Denkens im Kindes- und Jugendalter ausgezeichnet und damit wichtige Grundlagen für seine Nachfolger gelegt, die die weitere Ausbildung dieses Bereiches mit fortschreitendem Lebensalter erforschen. Zunächst übt ein Säugling einfache Reflexmuster. Er saugt und bekommt Milch, er greift nach etwas und freut sich, wenn er irgendetwas zu fassen kriegt, er strampelt und bewegt sich, bis er sich zufällig auf den Bauch dreht usw.

Dann erkennt das Kind die Folgen seines Handelns und erprobt diese durch häufige Wiederholungen. Es übt die Bewegungen, die zum Umdrehen geführt haben bewusst, bis es das Umdrehen kann. Ein Beispiel aus dem späteren Alter ist das Türmchenbauen mit Holzklötzen und das anschließende Umstoßen desselben.

Daraufhin wird dieses Wissen um die Folgen des Handelns bewusst eingesetzt, um die gewünschten Folgen oder Reaktionen hervorzurufen, z. B. wird ein Ball einer Person aktiv zugespielt, damit diese ihn zurückspielt.