



Erfahrung mit Corona in der Langzeitpflege

Hold less – balance more

Autorin: Elisabeth Nachreiner
Fotos: Elisabeth Nachreiner

Nach anfänglichen Erfolgen, die BewohnerInnen und MitarbeiterInnen im BRK Pflegezentrum in Furth im Wald vor einer Ansteckung mit Sars-CoV-2 zu schützen, schien dies in der zweiten Welle ein Kampf zu sein, der nicht gewonnen werden kann. Der folgende Bericht zeigt auf, wie bewusste Kompetenzentwicklung mit Kinästhetik in einer Institution nicht nur die adäquate Versorgung und Betreuung der BewohnerInnen sicherstellen, sondern auch die Verbreitung des unberechenbaren Virus minimieren kann.

Gut vorbereitet. Zu Beginn der ersten COVID-19-Infektionswelle Anfang März in Deutschland haben wir uns in unserer Institution auf die mögliche weitere Ausbreitung des neuartigen Virus vorbereitet. Das Konzept: Eine abgeschlossene Quarantäneabteilung sollte im Ernstfall bereitstehen. Auch die Versorgung der PatientInnen durch die MitarbeiterInnen wurde durchgespielt und erprobt. Zusammen erarbeiteten wir eine besondere Dienstplanung, um eine Ausbreitung der Krankheit auf andere Wohnbereiche zu verhindern. Um den Kontakt des Personals untereinander zu verringern, planten wir Zwölfstundenschichten ein. Es wurden feste Teams gebildet, die in eingegrenzten Bereichen arbeiten sollten, um die Verbreitung des Virus einzuschränken. So weit, so gut.

Glimpflicher Verlauf der ersten Welle. Während der ersten Infektionswelle hatten wir Glück. Keine einzige BewohnerIn erkrankte. Da die Kontakte der BewohnerInnen nach außen eingeschränkt waren, haben wir viel unternommen, um gegen die Vereinsamung der Menschen anzugehen. Die Verringerung der Außenkontakte gab uns viel Spielraum für Bewegung innerhalb der Einrichtung, den wir auch nutzten, um die Kompetenzen der BewohnerInnen zu fördern. Das von den Behörden verordnete Besuchsverbot kompensierten wir mit einem Tablet. Damit konnten unsere BewohnerInnen via Skype mit ihren Angehörigen kommunizieren. Wenn ein verbaler Austausch nicht möglich war, half es den Menschen auch schon, sich einfach nur zu sehen. Dieses Angebot kam sehr gut an und es bereite auch den MitarbeiterInnen viel Freude, dieses Medium den BewohnerInnen näherzubringen.

Wir sprachen uns bewusst gegen eine Isolation in den Zimmern aus. Es war für uns klar, dass es zumindest einen Kontakt innerhalb des Wohnbereiches mit anderen MitbewohnerInnen braucht. Die BewohnerInnen haben ihren Kontakt mit- und untereinander intensiviert. Das Gefühl, einer Wohngemeinschaft zugehö-

rig zu sein, hat sich verstärkt. Als das Besuchsverbot unter den bekannten Hygienemaßnahmen wieder aufgehoben wurde, haben wir die Besuche auch zeitnah organisiert. Wir waren hier sicher mutiger als andere Einrichtungen. Aber wir waren uns auch einig, dass eine Isolation noch negativere Folgen für die BewohnerInnen mit sich bringen würde. Dagegen wollten wir etwas unternehmen.

Erste Verdachtsfälle. Es war mir immer klar, dass wir früher oder später auch von COVID-19-Erkrankungen betroffen sein würden. Das sagte mir zumindest mein Verstand. Am 5. Dezember 2020 war es dann soweit. Die ersten Verdachtsfälle auf COVID-19-Infektionen haben unsere Einrichtung erreicht. Zwei BewohnerInnen und zwei MitarbeiterInnen wurden positiv auf Corona getestet. Anfänglich machte ich mir noch keine großen Sorgen. Wir waren ja schon sehr erprobt im Umgang mit Viren. Bisher hatten wir schon Erfahrungen gemacht mit Noroviren, grippalen Infekten und Skabies (Krätze). Auch der Umgang mit MRSA (methicillinresistenter Staphylococcus aureus) war allgegenwärtig bekannt. Die Hygienemaßnahmen waren beim Personal verinnerlicht – wir brauchten uns also keine Sorgen zu machen.

Professionelle Reaktion der MitarbeiterInnen. Die «Routine» im Umgang mit viralen Infekten zeigte sich auch bei der Reaktion der MitarbeiterInnen während der aktuellen Pandemie. Sie stellten sich der Situation sehr professionell und verantwortungsvoll. Jede Berufsgruppe suchte im eigenen Verantwortungsbereich nach Möglichkeiten, wie die Infektion eingedämmt werden kann. Die schon im Frühjahr entworfenen Maßnahmen wurden konsequent umgesetzt. Die getroffenen wurden immer wieder auf den Prüfstand gestellt und angepasst. Diese konstruktive Mitarbeit der KollegInnen gab mir viel Zuversicht und Hoffnung, dass es schon gut gehen würde. Auch der Gesundheitszustand der BewohnerInnen ließ uns vermuten, dass wir auf milde Verläufe hoffen könnten. Leider kam es nicht so.

Rasante Ausbreitung. Innerhalb weniger Tage kam es trotz aller Maßnahmen zu weiteren Infektionen bei den BewohnerInnen. Bald musste die erste Person ins Krankenhaus eingewiesen werden, weil wir mit unseren Möglichkeiten ihrem schweren Verlauf machtlos gegenüberstanden. Wir begannen zu kämpfen und es fühlte sich während vieler Tage und Wochen so an, als ob der Kampf nicht zu gewinnen wäre. Meine innere Anstrengung wurde immer größer. Ich fühlte mich ohnmächtig, völlig erschöpft und orientierungslos. Es gab



immer mehr Infektionen, auch bei den MitarbeiterInnen. Das alles führte dazu, dass meine innere Anspannung noch mehr anstieg. An einigen Tagen waren 25 Prozent der MitarbeiterInnen im Krankenstand. Wir organisierten uns nur noch von einem Tag zum nächsten.

Ohnmacht. Meine anfängliche Zuversicht wandelte sich mit der Zeit in ein Gefühl von Ohnmacht. Einerseits begann ich daran zu zweifeln, ob wir es schaffen können, die BewohnerInnen weiterhin professionell und umfassend zu versorgen. Es gab Überlegungen, nicht betroffene BewohnerInnen in benachbarte Einrichtungen zu verlegen. Die KollegInnen waren entsetzt und sprachen sich gegen diese Maßnahme aus. Niemand wollte das. Andererseits sah ich mich in der Verantwortung, meine KollegInnen nicht zu verunsichern. Ich muss stark sein und Zuversicht ausstrahlen, so mein Mantra. Ich spürte, wie mich diese aufreibenden Tage und Wochen zunehmend an meine Grenzen brachten und diese gar überschritten. Ich beobachtete abends, wenn ich erschöpft und kraftlos auf dem Heimweg war, dass ich sogar zum Weinen zu müde war. Zusätzlich plagten mich Selbstvorwürfe: Was haben wir wohl versäumt? Was haben wir, was habe ich für Fehler gemacht, dass wir die Infektion nicht im Zaum halten konnten? Was können wir noch tun, um diesen Albtraum zu beenden? Bin ich zu schwach für diese Aufgabe?

Das Team – die Stütze. In dieser turbulenten Zeit konnte ich erfahren, was Teamarbeit wirklich bedeutet. Es war die Motivation meiner KollegInnen, die mir nicht von der Seite wichen und jeden Tag aufs Neue das Bes-





te aus der Situation machten. Immer wieder bemerkte ich, dass jemand da war, der trotz aller negativen Zeichen irgendwo und irgendwie ein Quäntchen Zuversicht gefunden hatte und diese auch ausstrahlte. Es gab immer eine oder mehrere Personen, die verstanden hatten, was es bedeutet, «viabel zu handeln» und sogar noch den Mitmenschen kleine Freuden zu bereiten. Ich konnte lernen, dass nicht ich allein stark sein muss. So konnten wir im Zusammenspiel gemeinsam die notwendige Stärke immer wieder finden. Ich erlebte einen faszinierenden Führen-Folgen-Prozess, in dem abwechselnd immer andere Personen neue Ideen ins Spiel brachten und neue Wege aufzeigten.

«**Hold less – balance more.**» Ich brauchte eine gefühlte Ewigkeit, bis ich mich meiner erlernten Kompetenzen besinnen konnte. Eines Tages wachte ich am Morgen auf und dachte: Ich habe doch schon so oft erfahren,

wie sich alles verändert, wenn ich meine Achtung und meine Aufmerksamkeit auf die Regulierung meiner Spannung lenke. Ich predige in meinen Kursen, dass die Qualität meiner Bewegung und die Achtsamkeit auf mich selbst der Kern ist, um ein kompetentes Leben zu führen. Die Bedeutung des Zitats von John Graham «Hold less – balance more» wurde mir plötzlich klar. Ich bemerkte, dass die Lebensprinzipien, die ich im Studium der Kinästhetik gelernt und verinnerlicht habe, nicht nur in Schönwetterperioden von Bedeutung sind. Sie gelten auch jetzt – und zwar gerade jetzt.

Suche nach innerer Balance. «Hold less – balance more.» Ich muss loslassen, um meine innere Balance wiederzufinden. Es nützt nichts, wenn ich ganz verkrampt versuche, stark zu sein. Der Kampf, den ich führe, ist ein Kampf gegen mich selbst. Die ganze Anstrengung, mich nicht anzustecken und die Infektion in der Einrichtung einzudämmen, ließ mich so starr werden, dass ich meine Anpassungsmöglichkeiten nicht mehr spüren konnte. Ich spürte mich selbst nicht mehr. Diese schmerzliche Erkenntnis erfüllte mich mit Trauer und Aufbruchstimmung zugleich.

Den Kampf beenden. Ich erkannte: Es ergibt keinen Sinn, einen Kampf zu kämpfen, den ich nicht gewinnen kann. Ich muss meine Segel so setzen, dass ich mit dem Wind segle und nicht dagegen. Nur so kann ich wieder anpassungsfähig werden und Balance finden. Ich begann, mich für die Entwicklung und den Verlauf der Krankheit zu interessieren. Ich lernte, die Zusammenhänge während der Infektion bei den betroffenen Menschen besser zu verstehen. Ich begann, die biopsychosoziale Einheit Mensch zu studieren und die individuellen Verläufe zu beobachten. Diese Krankheit ist heimtückisch und unberechenbar. Das ist für mich unumstritten. Aber ich bin überzeugt, es gibt wie bei allen Entwicklungen und Krankheitsgeschehen auch hier einen Zusammenhang zwischen der individuellen Entwicklung des einzelnen Menschen und seiner Reaktion auf das Geschehen. Allerdings bleiben uns die Zusammenhänge noch verschlossen, weshalb manche Menschen einen milden Verlauf haben und einige Menschen schwer erkranken und daran sterben können.

Proaktiv gestalten. Darüber hinaus wurde mir in dieser Zeit des Loslassens bewusst, wie viel Potenzial in dieser Krise liegt. Plötzlich erkannte ich, welche radikalen Veränderungen in allen Bereichen unserer Gesellschaft gerade stattfinden. Wenn es uns gelingt, die Situation jetzt proaktiv zu gestalten, dann kann man dieser Pandemie auch etwas Positives abgewinnen.



Positiv. Mitten in meinem Prozess des Loslassens und der Suche nach mehr Balance wurde ich am 24. Dezember 2020 positiv auf Covid-19 getestet. Glücklicherweise hatte ich einen milden Verlauf der Erkrankung, so dass ich mit einer Sondergenehmigung sogar während der Quarantäne weiterarbeiten durfte und konnte. Die Erkrankung verstärkte meine Suche nach meiner inneren Balance. Ich war noch mehr auf mich selbst zurückgeworfen und noch motivierter zu beobachten, wo ich mit zu viel Anstrengung und zu wenig Anpassung auf die Störungen in meinem Leben reagiere.

Was bleibt? Die Pandemie ist noch nicht vorbei. Sie wird uns noch einige Zeit begleiten. Auch kann ich noch nicht sagen, was meine ganz persönliche Erfahrung mit Corona für meine Zukunft als Führungskraft und Kinaesthetics-TrainerIn bedeutet. Erste Spuren zeichnen sich aber schon jetzt ab.

Ich verstehe besser, dass wir Menschen ein Teil der Natur sind und die Natur ein Teil von uns. Es ist wenig hilfreich, wenn wir die Natur, die Viren und Bakterien zu Feinden erklären. Denn nebst den für uns schädlichen Viren, wie Sars-CoV-2, sind wir umgeben von einer unendlichen Zahl von Bakterien und Mikroorganismen, ohne die wir nicht leben könnten.

Der Kampf gegen die Natur ist ein Kampf gegen uns selbst. Diese tiefgreifende Erkenntnis zeigt mir auch, dass die Kompetenz, mich selbst zu verstehen, in allen Lebenslagen von enormer Bedeutung ist. Der körperliche Zugang, mit dem ich versuchte, meine eigene Spannung zu verstehen und zu verändern, half mir als biopsychosoziale Einheit auf allen Ebenen. Zusätzlich bestätigte sich, dass die bewusste Kompetenzentwicklung mit Kinästhetik in unserer Institution dazu beigetragen hat, dass wir es zu jeder Zeit schafften, die Versorgung der BewohnerInnen aus eigener Kraft sicherzustellen und nun insgesamt gestärkt aus der Krise hervorgehen. Seit dem 6. Januar 2021 hatten wir keine Infektion mehr in unserer Einrichtung. ●



Elisabeth Nachreiner ist von Beruf examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie arbeitet als verantwortliche Pflegefachkraft im BRK Pflegezentrum in Furth im Wald, Deutschland.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



3 Ausgaben plus Online-Zugang / Jahr (CHF 70 / € 44)



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____