

Rituale pflegender Angehöriger als Instrument der Psychohygiene

Alexandra Wattaul

Bachelorarbeit 2

Eingereicht zur Erlangung des Grades
Bachelor of Arts in Social Sciences
an der Fachhochschule St. Pölten

Datum: 21. April 2016

Version: 1

Begutachter:

DSA Mag. (FH) PhDr. Christoph Redelsteiner, MSc

Zusammenfassung:

Die vorliegende qualitative Forschungsarbeit untersucht, ob pflegende Angehörige der Gemeinde Waidhofen an der Ybbs auf Grund der Pflege veränderten Lebenssituation, Rituale zum Erhalt ihrer psychischen und/ oder physischen Gesundheit durchführen. Das Ziel dieser Arbeit soll ein Tool/ ein Gegenstand sein, der in einen Koffer gepackt werden kann und durch die Übergabe dessen die Situation pflegender Angehöriger zu erleichtern vermag. Die Daten wurden mit ExpertInneninterviews erhoben und mittels Systemanalyse ausgewertet. Den Hauptteil der vorliegenden Arbeit bilden die Forschungsergebnisse, jene sich in vier Bereichen (Natur, Religion, positives Denken und Humor) finden haben lassen. Zur Gänze wird die Forschungsfrage ihre Beantwortung im Resümee finden.

Keywords:

- Rituale
- pflegende Angehörige
- Psychohygiene
- Waidhofen an der Ybbs
- Soziale Arbeit

Abstract:

The present thesis, based on a qualitative approach, investigates the situation of caring relatives located in Waidhofen/Ybbs. The major focus of interest is, if these affected perform rituals to maintain both their psychological and physical health, due to their changed living conditions. The aim of this work should be a tool/ an object which can be packed into a suitcase and by handing over it to caring relatives be able to facilitate their situation. The data was raised with expert's interviews and was evaluated by means of systems analysis. The main part of this work are the research results, which could be found in four areas (nature, religion, positive thinking and humor). The research question will find its answer completely in the summary.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Relevanz des Themas	4
3	Forschungsinteresse	6
4	Begriffsdefinitionen.....	7
4.1	Rituale	7
4.2	Pflegende Angehörige	10
4.3	Psychohygiene.....	11
5	Forschungsfrage.....	11
6	Vorannahmen	11
7	Forschungsprozess.....	12
7.1	Das ExpertInneninterview	12
7.1.1	Eckdaten zu den Interviewpartnerinnen	13
7.2	Die Auswertung der Daten	13
7.3	Reflexion des Forschungsprozesses.....	14
8	Forschungsergebnisse	14
8.1	Die Natur als Ort der Ruhe	16
8.1.1	Der Spaziergang als Instrument der Psychohygiene.....	16
8.1.2	Der hauseigene Garten	16
8.2	christliche Rituale	17
8.2.1	Die brennende Kerze und das Gebet	17
8.2.2	Die Wander- Muttergottes.....	18
8.3	Das Leben bejahen	19
8.3.1	„Endlich leben“- CD	19
8.3.2	Anleitung für gute Gedanken.....	20
8.4	Der „bese (= böse) Schmä“	20
8.5	Weitere Instrumente der Psychohygiene.....	21
8.5.1	Erfahrungsberichte lesen.....	21

8.5.2	Hobbys ausüben.....	22
8.5.3	Tagesausflüge und Urlaub	23
9	Koffer für pflegende Angehörige- „Werkzeug/e“	24
9.1	Der Spazierstock	24
9.2	MBSR- Training	25
9.3	Folder Kurzzeitunterbringung und Reiseprospekt	26
9.4	Weitere Ideen für den Angehörigenkoffer	26
10	Resümee und Ausblick.....	27
11	Primärquellen	30
12	Literaturverzeichnis	30
13	Quellenverzeichnis.....	31
14	Anhang	34
14.1	Interviewleitfaden.....	34
14.2	Auszug aus dem Transkript	35
14.3	Auszug aus der Auswertung.....	36

Eidesstattliche Erklärung

1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit wurde im Bachelorstudiengang Soziale Arbeit der FH St.Pölten im Rahmen eines Forschungsprojektes in Waidhofen an der Ybbs verfasst. Dieses Projekt trägt den Titel „Koffer für pflegende Angehörige im Bereich der Gemeinde Waidhofen an der Ybbs“ und wurde im Jahr 2013 gemeinsam mit der Gemeinde Waidhofen an der Ybbs und dem Roten Kreuz ins Leben gerufen. Das Ziel ist, einen Koffer, der gefüllt ist mit konkreten Tools, Gegenständen und/ oder Unterlagen für pflegende Angehörige zu entwickeln, welcher durch die Übergabe an pflegende Angehörige die Situation derer erleichtern kann. Die Fragestellung des Projektes lautet: *Mit welchen konkreten Handreichungen kann man die Angehörigen unterstützen? Was sollte ein „Koffer“ für pflegende Angehörige der Gemeinde Waidhofen an der Ybbs beinhalten, um ihnen die Pflegesituation zu erleichtern?* (Redelsteiner et.al. o.J.: 1)

Das niederösterreichische Waidhofen an der Ybbs ist eine Statutarstadt, die im Jahr 2015 11.306 Einwohner gezählt hat. 2.933 Menschen (davon 1.263 Männer und 1.670 Frauen) sind über 60 Jahre alt, dies sind mehr als 25% der Gesamtbevölkerung. (vgl. Amt der niederösterreichischen Landesregierung 2007) Diese Arbeit möchte erheben, ob pflegende Angehörige Rituale als Instrument der Psychohygiene nutzen und wenn ja, welche Rituale das sind.

Alle relevanten Daten dieser Arbeit wurden anonymisiert.

2 Relevanz des Themas

“Im Herbst 2013 haben in Österreich knapp über 5% der Bevölkerung (rund 442.000 Personen) Pflegegeld bezogen, [...]. Laut Statistik Austria werden 16 % der PflegegeldbezieherInnen in Österreich stationär betreut, 29% nehmen mobile Dienste in Anspruch, 2% erhalten eine Förderung für die 24-Stunden-Betreuung. Aber mehr als die Hälfte werden zu Hause ohne professionelle Hilfe gepflegt und betreut.“ (Arbeiterkammer Wien 2014: 3)

Seine Angehörigen zu pflegen, so Büker, wird in unserer Gesellschaft häufig als

selbstverständlich erachtet. *„Zentrale Motive sind Liebe und Zuneigung zum Pflegebedürftigen, Pflichtgefühl, sowie der Wunsch etwas zurückgeben zu wollen.“* (Bubolz- Lutz 2006 zit. in Büker 2015: 13) Dennoch wird der Entschluss einen Menschen zu pflegen selten bewusst gefällt, da sich die Pflegebedürftigkeit und somit auch die Pflegesituation für Angehörige meist schleichend entwickelt.

Zu Beginn sind es kleinere und auch leichter schaffbare Tätigkeiten, wie zum Beispiel den Einkauf erledigen oder nach dem Rechten zu sehen, die von pflegenden Angehörigen, meist Frauen, übernommen werden. Allmählich entwickelt sich ein immer umfangreicherer und zeitaufwendigerer Pflegebedarf, der eine Unterstützung beim Waschen, Anziehen und auch bei Toilettengängen erfordert. Selbst bei plötzlich eintretender Pflegebedürftigkeit, zum Beispiel bedingt durch einen Schlaganfall, wird die Entscheidung der Übernahme der Pflegetätigkeit oftmals nicht bewusst gefällt. In dieser fehlenden Entscheidungsfreiheit der pflegenden Angehörigen liegt ein gewichtiger Belastungsfaktor. Weitere Belastungsfaktoren der pflegenden Angehörigen sind die zeitliche, die gesundheitliche, die emotionale und die soziale Belastung. Die Pflege ist ein „Full-Time-Job“, der auch nachts Bereitschaft verlangt. Pflegende Angehörige sind meist selbst älter (> 55 Jahre) und verspüren erste eigene gesundheitliche Beschwerden. Schwer zu ertragen ist die Veränderung der Persönlichkeit der zu Pflegenden, zum Beispiel bei dementen Menschen, und auch der sich verschlechternde Krankheitszustand. Pflegenden Angehörigen fehlt oftmals die Zeit sich um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern zu können. Diese (Hobbies ausüben, in den Urlaub fahren, sich mit Freunden treffen, jemanden einladen,...), werden durch die belastende Pflegesituation nicht oder wenig erfüllt. Es folgt oftmals eine soziale Isolierung pflegender Angehöriger. (vgl. Büker 2015:13f.)

„Darüber, was die Pflege für die eigene Biographie und das Familienleben der Pflegenden bedeutet, ist wenig bekannt. Die pflegenden Familien werden gleichsam unsichtbar, wichtige Erkenntnisse aus dem Alltag bleiben verborgen und viele Erfahrungen unberücksichtigt. Die Pflege findet im Privaten statt; aus Sicht der Öffentlichkeit wirken die Pflegenden quasi ´stumm´. Dies, so sagten uns Pflegende, mit denen wir Kontakt hatten, wird oft als Kränkung erlebt: Die Leistung der Pflegenden wird öffentlich kaum wahrgenommen und zu selten anerkannt, ihre

persönlichen Erfahrungen werden nicht wertgeschätzt, scheinen wenig interessant zu sein und können von denen, die am Anfang der Pflege stehen, nicht genutzt werden.“ (Gröning et al. 2012: 7f.)

Rund 70 % der pflegenden Angehörigen leiden unter körperlichen und psychischen Belastungen (vgl. ÖBIG 2005 zit. in Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger o.J.) Dies führt zum Verlust an Lebensqualität der Betroffenen und zu weiteren Belastungen des Gesundheitssystems. Es wird angenommen, dass die Zahl der pflegenden Angehörigen auf Grund der demografischen Kurse sinken werden, die Zahl der zu Pflegenden wird dabei steigen. Gesundheitsfördernde Ansätze und praktische Handreichungen scheinen für pflegende Angehörigen daher ein wichtiger Faktor zu sein. (vgl. Redelsteiner et.al. o.J.: 1)

3 Forschungsinteresse

Ausgehend von Überlegungen zu Ilse Arlts Bedürfniskunde entwickelte sich das Forschungsinteresse. Ilse Arlt nennt 13 Bedürfnisse, welche *„für alle Menschen ausnahmslos gültig sind“* (Arlt 2010: 62) um ein gutes Leben führen zu können. *„Brockhaus definiert ein Bedürfnis (...) als Mangel empfundener Erlebniszustand, der mit dem Streben nach Behebung (Befriedigung) verbunden ist.“* (Brockhaus 1987 zit. in Neidl 2014: 7)

Jene Bedürfnisse der Menschen nach Ilse Arlt sind Bedürfnisse nach:

1. Luft/ Licht/ Wärme/ Wasser
2. Ernährung
3. Wohnen
4. Körperpflege
5. Kleidung
6. Ärztliche Hilfe und Krankenpflege
7. Unfallverhütung und erste Hilfe
8. Erholung
9. Familienleben
10. Erziehung
11. Rechtspflege

12. Ausbildung zur wirtschaftlicher Tüchtigkeit

13. Geistespflege (Moral, Ethik, Religion)

(vgl. Arlt 2010: 73-75)

Das Hauptinteresse dieser Arbeit liegt in Arlts achtem Bedürfnis, der *„Erholungsdreigeteilt in Ruhe, Bewegung, Unterhaltung [...]“* (ibid: 74). Die Pflege ist ein „Full-Time-Job“ wo kaum Zeit bleibt, sich um die eigene Person zu kümmern beziehungsweise um eigene Bedürfnisse ausreichend zu erfüllen. Es ist davon auszugehen, dass weitere Bedürfnisse nach Arlt in der Pflegesituation mangelhaft sind. Dennoch werden diese in der vorliegenden Forschungsarbeit vernachlässigt, denn diese in diesem Rahmen wissenschaftlich zu erheben würde den Umfang überschreiten.

„Trotz der vielfältigen Belastungen kann insgesamt von einer hohen Bereitschaft der Familien ausgegangen werden, sich um ihre pflegebedürftigen Mitglieder zu kümmern. Sowohl die Angehörigen als auch die pflegebedürftigen selbst bevorzugen den Verbleib in der häuslichen Umgebung (Schneekloth/ Leven 2003).“ (Büker 2015:15)

Das Forschungsinteresse zum Thema der vorliegenden wissenschaftlichen Arbeit begründet sich darauf untersuchen zu wollen, ob und welche Rituale pflegende Angehörige für sich selbst gefunden haben, um das mangelhaft gestillte Bedürfnis der „Erholung“ nach Arlt zu kompensieren beziehungsweise weitgehend zu befriedigen.

4 Begriffsdefinitionen

Um die vorliegenden Forschungsarbeit für die/ den LeserIn besser verständlich zu gestalten, ist es an dieser Stelle unerlässlich die Begrifflichkeiten des Titels zu erläutern und zu definieren.

4.1 Rituale

Anselm Grün, ein deutscher Benediktinerpater und Autor vieler spiritueller Bücher, beschreibt „Rituale“ wie folgt:

„Rituale schaffen einen heiligen Ort und eine heilige Zeit. Heilig ist das, was dem profanen Alltag der Welt entzogen ist. Es ist etwas, worüber diese Welt

des Alltäglichen mit all seinen Ansprüchen keine Macht hat. Im Verständnis der Griechen vermag nur das Heilige zu heilen. Die heilige Zeit ist eine Zeit, die mir gehört, zu der die Welt keinen Zutritt hat, über die die anderen Menschen nicht verfügen können. Die heilige Zeit, die ich mir nehme, wenn ich ein Ritual vollziehe, lässt mich frei atmen. Niemand will jetzt etwas von mir. Die Sorgen um andere Menschen sind nicht wichtig.“ (Grün 2008:10f.)

Eine einheitliche Definition für den Begriff „Ritual“ in der Literatur so wie als auch im Internet zu finden, gestaltet sich als schwierig, da die Auslegungsmöglichkeiten dieses Begriffes einiges an Spielraum lassen. *„Als eigenständige akademische Disziplin hat sich die Ritualforschung trotz oder wegen ihrer vielfältigen Ansätze nicht etabliert, aber der einschlägige Boom an Publikationen dazu ist unübersehbar.“* (Kreinath u.a.2007 zit.in Brosius et.al. 2013:12).

Eine hilfreiche Definition aus dem wissenschaftlichen Bereich, welcher vier Kennzeichen eines Ritualen (Handlung, Bewusstheit über Handlung, Rahmung und Formalität) durch ein 10jähriges Forschungsprojekt festgelegt hat, wäre folgende:

„Rituale sind in erster Linie Handlungen, d.h. eine Form des bewussten und zielgerichteten Einwirkens des Menschen auf seine Umwelt. [...] Des Weiteren gilt als weitgehend ausgemacht, Rituale als bewusst durchgeführte Handlungen zu verstehen, auch wenn unbewusste Anteile in ihnen wirksam sind. Hier liegt ein entscheidender Unterschied zu → Ritualisierungen und zu gewohnheitsmäßigem Verhalten, wo der bewusste Anteil nicht oder weniger stark vorhanden ist. Rituale im engeren Sinne sind jedoch gestaltet, inszeniert und geradezu designt.“

(ibid: 13f)

Der dritte gesicherte Bestandteil von Ritualen scheint deren Rahmung zu sein, was bedeutet, dass ihr Beginn durch Zeichen (z.B. Gesten, Kerze anzünden, etc.) signalisiert wird und dass sie zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Plätzen durchgeführt werden. Für die Abhandlung von Ritualen ist ein Beschluss diese durchzuführen gegeben. (vgl. ibid: 14) *„Beides, Rahmung und Beschluss markieren „normale“ Handlungen, als besondere Handlungen, die sich vom Alltag abheben. [...]*

Ein viertes Kriterium bei wohl allen Ritualdefinitionen bildet die Formalität.“ (ibid: 14)
Rituale sind förmlich, stilisiert und teilweise stereotyp. Sie bestehen aus Handlungen, die wiederholt, wiederholbar und nachahmbar sind. Sie funktionieren nach Regeln. (vgl. ibid: 14)

Eine weitere mögliche Definition, die mehr den Sinn von Ritualen hervorhebt wäre, dass Rituale eine wiederkehrende, klar im Ablauf definierte Handlungsabfolge sind.

„Es ist aber viel mehr als das und vermag auch weitaus mehr. Ein Ritual bringt Ihnen insbesondere Innere Ruhe, Halt und Stabilität. Es schafft einen geschützten Raum der Konzentration und Intensität, durch den Sie sich zentrieren und in tiefere Verbindung kommen können: zu sich selbst und zu den Sie umgebenden Kräften und Energien. Daraus können Sie neue Impulse und neue Kraft für sich gewinnen.“ (Galitz 2013: Position 94)

Kurz gesagt, geben Rituale durch ihre wiederkehrenden Handlungen Halt und Stabilität. Ein Beispiel hierfür wäre der immer wieder gleichbleibende Ablauf beim Zubettgehen den Kinder täglich einfordern. (vgl. ibid: Position 100)

„Solange ein Empfinden dafür besteht, dass eine solche Routine Ihnen zu Stabilität verhilft, bringt sie tatsächlich die gewünschte Sicherheit. Sobald das Programm nur aus reiner Gewohnheit abgespult wird, verkommt die eigentlich funktionierende Abfolge zur begrenzenden Marotte. Von einem Ritual kann man erst sprechen, wenn eine Bewusstheit über die darin enthaltene stabilisierende Ordnung besteht. Denn ein Ritual ist durch seine festgelegte Abfolge in der Lage, Sicherheit zu vermitteln und Halt und Konstanz zu geben.“
(ibid: Position 126)

Da das Interesse an diesem Thema bei der Sinnhaftigkeit von Ritualen liegt, muss die starre, wissenschaftlich erhobene, oben erwähnte Abfolge nicht zwingend zur Gänze erfüllt werden. Das heißt über eine Vernachlässigung der „Formalität“ kann hinweggesehen werden und dennoch darf von einem Ritual gesprochen werden.

Der Begriff „Ritual“ bedeutet in der vorliegenden Forschungsarbeit zum Thema „Rituale pflegender Angehöriger als Instrument der Psychohygiene“ also ein bewusster, individueller, auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmter Handlungsablauf oder Tätigkeit, der der durchführenden Person hilft wieder mit sich selbst in Einklang zu kommen, um Stress oder Druck abzubauen.

Der Effekt ist der, dass Belastungen wieder besser „auszuhalten“ sind, da die Durchführung von Ritualen zweifellos Stabilisierung beim Ritualdurchführenden auslösen. (vgl. Brosius et.al. 2013: 14f) Ein Ritual dient in diesem Kontext daher der Stabilisierung schwieriger Lebenssituationen, die zweifellos bei pflegenden Angehörigen gegeben sind. Rituale sind daher eine Maßnahme der Psychohygiene. Da sie als hilfreich befunden werden, werden sie wiederholt, wenn gleich auch nicht in regelmäßigen Abständen, sondern wenn die Notwendigkeit für pflegende Angehörige empfunden wird und wenn es deren verfügbare Zeit erlaubt. Ein Beispiel hierfür wären bewusste Spaziergänge pflegender Angehöriger, um Kraft zu tanken.

4.2 Pflegende Angehörige

An dieser Stelle ist zu klären wer in dieser Arbeit als „pflegender Angehöriger“ gilt.

„Die Pflege von Angehörigen wird auch als „Laienpflege“ bezeichnet, was die „Betreuung eines Pflegebedürftigen durch Personen ohne berufliche Qualifikation im Pflegebereich“ meint (vgl. Alliance Healthcare Deutschland AG 2016). Sie entsteht meist aus einer verwandtschaftlichen oder ehelichen Beziehung, in welcher der Beziehungsaspekt durch die pflegerische Tätigkeit ergänzt wird (vgl. Geister 2004:16 zit. n. Emmrich 2002:332). [...] Das dafür notwendige Wissen wird dabei nur selten in Fortbildungen erlernt, sondern vorwiegend einzelfallbezogen angeeignet (vgl. Geister 2004:16 zit. n. Wehrmann 2002: o.A.)“ (Weindlmayer 2016: 6f.)

Diese Bachelorarbeit beschäftigt sich mit pflegenden Angehörigen, die alte, gebrechliche, an ihrem Lebensabend angekommene Menschen im häuslichen, privaten Umfeld pflegen und die bereits auf Hilfe angewiesen sind. Ob pflegende Angehörige dabei teilweise professionelle Unterstützung von Organisationen (z.B. Caritas) erhalten spielt keine Rolle.

4.3 Psychohygiene

Der Begriff „Psychohygiene“ wird folgend erklärt:

„Unter Psychohygiene versteht man alle Maßnahmen, die dazu dienen den Geist und die Seele gesund zu erhalten. Es geht hier um die Prävention bzw. die Prophylaxe von körperlichen Erkrankungen (psychosomatische Erkrankungen) und geistige und seelische Störungen und die damit verbundenen sozialen Folgen.“ (Hall 2011)

In der vorliegenden Forschungsarbeit wird untersucht, ob „Rituale“ als mögliche Maßnahmen der Psychohygiene pflegender Angehöriger dienen.

5 Forschungsfrage

Die konkrete Forschungsfrage lautet: Welche Rituale führen pflegende Angehörige zum Zweck der Psychohygiene durch?

Die Unterfragen, welche die Forschungsfrage stützen und für ein besseres Verständnis sorgen sollen, lauten:

- Was bewirken Rituale?
- Wann werden Rituale durchgeführt?
- Wie kamen pflegende Angehörige zu diesen Ritualen?
- Wo liegt der Unterschied zwischen einem Hobby und einem Ritual?
- Welche Tipps haben pflegende Angehörige für andere pflegende Angehörige um den Erhalt der Gesundheit zu gewährleisten?

6 Vorannahmen

Die Vorannahme der vorliegenden Bachelorarbeit zum Thema „Rituale pflegender Angehöriger als Instrument der Psychohygiene“ bezieht sich darauf, dass pflegende Angehörige kaum beziehungsweise nicht ausreichend Zeit zur Verfügung haben, um sich um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern zu können. Die Freizeit, die pflegende Angehörige haben, ist sehr begrenzt beziehungsweise gar nicht vorhanden. Es besteht die Annahme, dass das Ausüben von Hobbys (zum Beispiel reiten gehen) oder Tätigkeiten/ Handlungen (zum Beispiel einen power- nap machen), die im Laufe des Lebens angeeignet wurden, um sich von Anstrengungen zu erholen, fehlen. Daher rührt die Vermutung, dass pflegende Angehörige Rituale durchführen, welche weniger

Zeitaufwand bedürfen und sich als „verkürzte Hobbies“ darstellen beziehungsweise darstellen können. Ebenso besteht die Annahme, dass beschriebene Betroffene durch ihre Pflegeaufgaben ständig mit dem Leben und dem Tod konfrontiert sind und daher ihre Kräfte im religiösen Glauben suchen und jene in Form von Ritualen finden.

7 Forschungsprozess

Im folgenden Kapitel wird die Herangehensweise an die Forschungsfrage beschrieben. Ebenfalls werden die Erhebungsmethode und die Auswertungsmethode genannt und die Wahl derer begründet.

7.1 Das ExpertInneninterview

Schon beim Nachdenken über die Idee mögliche Rituale von pflegenden Angehörigen zu erforschen stand fest, dass die Umsetzung dieses Interesses nur mittels Interviews möglich ist, um an verwertbare Informationen zu gelangen, denn das Interview wird herangezogen, um unter kontrollierten Bedingungen, mittels Fragen, Informationen zu gewinnen im direkten Kontakt mit einem zu Interviewenden. (vgl. Lamnek 2010: 671)

Die Wahl der Interviewmethode fiel auf die Durchführung von ExpertInneninterviews, da ExpertInnen Personen sind, *„die über besondere Wissensbestände auf das jeweilige Forschungsinteresse und langjährige Erfahrungen in ihrem Bereich sowie über einen übergeordneten Zugang zu fachspezifischen Informationen verfügen.“* (Kühl/ Strodtholz 2002: 35ff zit.in Bobens 2006: 319)

„ExpertInneninterviews werden in der empirischen Sozialforschung insbesondere dazu genutzt, um spezifisches und hochkonzentriertes Wissen ausgewählter Personen zu einem eingegrenzten Themenbereich abzufragen. Dem Leitfaden kommt dabei eine Strukturierungsfunktion in Bezug auf Gesprächsinhalte und ihre Abfolge zu. Er ist also letztlich das zentrale Steuerungsinstrument für den Ablauf des ExpertInneninterviews.“ (vgl. Kühl/ Strodtholz 2002: 39 zit. in Bobens 2006: 321)

Demnach wurde ein Leitfaden, bestehend aus 15 Fragen, Großteils offenen Fragen, entwickelt. Die Interviews wurden mit drei Damen aus Waidhofen an der Ybbs durchgeführt. Von diesen drei Damen pflegt nur mehr aktuell eine Dame. Der Kontakt

zu zwei Interviewpartnerinnen erfolgte über die Pfarre der Stadt Waidhofen/ Ybbs. Die dritte pflegende Angehörige stammt aus dem Verwandtenkreis der Forscherin. In den nachstehenden Unterkapiteln werden Daten der Interviewpartnerinnen anonymisiert dargestellt.

7.1.1 Eckdaten zu den Interviewpartnerinnen

	Frau F.	Fr.W.	Fr.G.
Alter	46 a	69a	64a
Wohnort	Waidhofen/Ybbs	Waidhofen/Ybbs	Waidhofen/Ybbs
höchste berufliche Ausbildung	Sekretärin und halbtags berufstätig (auch während Pflegesituation)	pensionierte Gastronomiefachfrau (selbständig)	Schneiderin, war nach Kind nicht mehr berufstätig, bezieht Mindestpension durch Pflege
Familienstand	verheiratet	verwitwet	verheiratet
Kinder	3 (23a, 22a, 20a)	2 (bereits erwachsen)	1 (bereits erwachsen)
Pflegesituation	hat Onkel des Ehemannes gepflegt, dessen Haus Familie geerbt hat; letzten 5 Jahre intensive Pflege; Onkel litt an Parkinson und Altersdemenz; Onkel ist im Sommer 2015 verstorben	pflegt Mutter seit 22 Jahren; Mutter kann durch Hirnschlag seit 1993 nicht mehr sprechen und 2005 wurden ihre Beine amputiert; geistig ist sie fit	hat 19,5 Jahre Schwiegermutter gepflegt; letzten 5-10 Jahre waren intensiv; letzten 2 Lebensjahre wurde Schwiegermutter im Heim untergebracht, da es zuhause nicht mehr möglich war

7.2 Die Auswertung der Daten

Bevor mit der Auswertung der gewonnenen Daten begonnen werden konnte, mussten die drei Expertinneninterviews transkribiert werden. Dies erfolgte nach den Richtlinien von Froschauer und Lueger. (2003: 223f.) Nach Strauss/ Corbin (1996:14) ist es die allgemeine Faustregel nur so viel zu transkribieren wie gebraucht wird. Demzufolge wurden die ersten fünf Fragen, welche lediglich dazu dienten sich einen Überblick über die Pflegesituation zu schaffen und um Eckdaten in Erfahrung zu bringen, nicht

transkribiert, da diese für die Auswertung irrelevant und sich als vernachlässigbar erwiesen.

Die Auswertung, der aus den Interviews gewonnenen und transkribierten Daten, erfolgte mittels der Systemanalyse nach Froschauer und Lueger.

Diese Auswertungsmethode erschien als sinnvoll, da es durch die unterschiedlichen Ebenen dieser Analyse möglich ist, den lebensweltlichen Kontext sowie den Textrahmen und die Intention des Gesagten miteinzubeziehen. Unter Berücksichtigung des Interaktions- und Systemeffekts ist es des Weiteren möglich die Vielseitigkeit der Antworten genauer zu betrachten.“ (Froschauer/ Lueger 2003: 142-159)

7.3 Reflexion des Forschungsprozesses

Die Fixierung des Themas dieser Bachelorarbeit passierte schnell, weil es sich im Telefongespräch mit einem Kollegen und dessen spontaner Äußerung ergab und sofort für gut empfunden wurde. Auch der anschließende Zugang zu den Expertinnen gestaltete sich mühelos durch die Unterstützung der Pfarre. Die Tante aus Waidhofen an der Ybbs war zu Beginn zwar eher zurückhaltend, konnte sich aber durch die Schilderung des laufenden „Koffer“- Projektes und durch das zeigen des Filmes *„Do is ma scho a richtiger Laie- Herausforderung Pflege“* dafür begeistern und willigte ein sich interviewen zu lassen.

Alle drei Interviewsituationen waren entspannt, teilweise sehr emotional, aber auch ein Stück weit mit Gelächter verbunden. Zwei Interviews fanden in den jeweiligen Haushalten in Waidhofen an der Ybbs statt. Die Tante wurde in den eigenen Räumlichkeiten der Verfasserin interviewt.

8 Forschungsergebnisse

Die Pflege eines Angehörigen stellt einen massiven Eingriff in das eigene Leben dar. Das eigene Wohlbefinden wird nachgereiht. *„[...] egal wias da geht, du muasst do sei.“* (Fr. F. Z. 11-112). *„Mia hobn nimma mehr so leben kenna, wia ma vorher glebt hobn, ...du host ständig auf d’Uhr schau’n miassn, so jetzt is de Zeit, jetzt muass i ihr des wieda bringa, jetzt is de Zeit, jetzt muass i des wieder mochn [...]“* . (Fr. G. Z. 83-86)
Die Pflegesituation bringt einige gravierende Veränderungen im alltäglichen Leben mit

sich. Das Eheleben mit oder ohne minderjährigen Kindern wird massiv eingeschränkt. Aussagen, dass die Pflege „*fia de Familie a, a recht a dominantes Thema*“ (Fr. F. Z. 125) war oder „*[...] mitn Partner hob i nix mochn kennan, mitn Franz, mit mein Mann, hob i nix mochn kenna, weil irgendwer hot jo imma. daham sei miassn [...]*“ (Fr. G. Z. 179-181) wurden im Gespräch mit den Interviewpartnerinnen verdeutlicht.

In den geführten Interviews wurde der Eindruck erweckt, dass es pflegenden Angehörigen oftmals schwer fällt über die eigene Person zu sprechen. Erst als dieses Hindernis überwunden wurde sprachen die Befragten frei über die Suche nach adäquaten Hilfsmitteln um psychisch und physisch stabil bleiben zu können, wie am folgendem Zitat verdeutlicht wird:

„[...] je länger des dauert umso mehr merkst, dass da eigentlich de Kraft ausgeht des des und es is ned..mmm glaub i de Arbeit, sondern es is anfoch, dass du ausgelaugt bist, dassd seelisch so..jo...dass des so afoch, oiso i hob des Gefühl ghobt, dass ichs nimma. nimma guad schaff. Des...und do fangst dann wirklich zum suachn an, do kummst dann in diese. wo du merkst jetzt muass i wos tuan, wei sunst..ahh schaff ichs söwa nimma..do is ma dann scho sehr unausgeglichen.....(holt Luft) und do fangt ma si dann gewisse Rituale an (lacht) wo ma sogt, jo do, do des brauch i jetzt [...]“ (Fr. F. Z.31-38)

Im folgenden Kapitel sollen die Ergebnisse der Forschung dargestellt werden. Vorab soll bereits erwähnt werden, dass im Bezug auf „Rituale pflegender Angehöriger als Instrument der Psychohygiene“ vier Bereiche gefunden wurden, in welchen Rituale abgehalten werden. Es handelt sich um Rituale, die einem Kraft in der Natur finden lassen, welche die Kraft aus der Religion beziehen oder durch positive Gedanken und ebenfalls scheint der Beibehalt des Humors eine Ressource zu sein.

Abschließend werden weitere Instrumente der Psychohygiene genannt, welche durch die Forschung bekannt wurden und deren Nennung wichtig erscheint.

8.1 Die Natur als Ort der Ruhe

Es scheint, als ob der Aufenthalt in der Natur zur Stabilisierung des Wohlbefindens pflegender Angehöriger beiträgt. Im Folgenden werden zwei erforschte Möglichkeiten von Ritualen genannt.

8.1.1 Der Spaziergang als Instrument der Psychohygiene

Allen drei Interviewpartnerinnen gemein war die Nennung der stabilisierenden Wirkung auf das eigene Wohlbefinden durch das Spaziergehen in der Natur. Es wurden Spaziergänge auf einen kleinen Berg hinter einer Wohnsiedlung, Spaziergänge entlang eines Baches oder auch einfach das „Gassi-gehen“ mit dem Hund als wohltuend und kraftspendend beschrieben. Diese Spaziergänge hatten bei allen drei pflegenden Angehörigen eine gewisse Regelmäßigkeit und wurden an bestimmten Tageszeiten oder an den Wochenenden durchgeführt. Frau W. ging täglich mit dem Hund spazieren, weil *„wenn ich dann den ganzen Tag zuhause bin, dann muss ich abends amoi a Stunde raus. Des braucht ma [...]“*. (Z. 62-63) Frau G. nütze den Mittagsschlaf ihrer zu pflegenden Schwiegermutter, um *„a andere Luft“* (Z. 279) zu kriegen und Frau F. berichtet von ihren Spaziergängen an den Wochenenden entlang eines plätschernden Baches, welcher *„irrsinnig beruhigt“*. (vgl. Z. 393-395)

Der Spaziergang darf hier als Ritual bezeichnet werden. Er ist eine bewusst durchgeführte Handlung, dem ein Beschluss vorausgeht. Er verleiht Halt und Stabilität. Er wird als eine Art *„heilige Zeit“* beschrieben, *„[...] worüber diese Welt des Alltäglichen mit all seinen Ansprüchen keine Macht hat. [...] Die heilige Zeit lässt mich frei atmen. [...] Die Sorgen um andere Menschen sind nicht wichtig.“* (Grün 2008: 11)

Über den Effekt dieses Spazierengehens wird berichtet, dass man gewisse Angelegenheiten einfach wieder anders sieht. *„[...] wia wann da Kopf freier wird, [...] dassd..gewisse Dinge vielleicht a ned so tragisch nimmst oder oder anfoch (lacht) a .. wieder an anderen Blickwinkel host (lacht) und [...] es belastet dann nimma so de Situation, sondern wia wenns entspannter wär...und des tuat hoit guad.“* (Fr. F. Z. 503-509)

8.1.2 Der hauseigene Garten

Ebenso berichteten zwei der pflegenden Damen über die stabilisierende Wirkung durch Tätigkeiten bzw. anfallende Arbeiten im eigenen Garten oder auch nur die

positive Wirkung des Bestaunens der gedeihenden Pflanzenvielfalt des eigenen Gartens. „[...] hob a an klan Gortn, des is a so a bisl a Ausgleich, weilst afoch dir denkst des is.. ‘ach i geh jetzt in Gortn auss’ (lacht), anfoch zum abreagieren, sog i, oda zum owakumma [...] geh hoit jetzt amoi in Gortn und schau was wächst [...]“ (Fr. F. Z. 229-232) Frau G. berichtet über die wohltuende Wirkung der Arbeiten im Gemüsegarten oder über das Mähen des Rasens ihres Hanggrundstückes. Obwohl das Rasenmähen im Hang körperlich sehr anstrengend ist, überlässt sie es nicht ihrem Mann, da sie das gerne tut. „[...] do kimmst wieder a bisl auf andere Gedanken, als wia wennst jetzt nur drinnen wärsch und imma nur warten [...]“ (Z. 235-237), ob die Schwiegermutter wieder was braucht. Sie teilte sich die Zeit ein, die sie im Garten verbrachte und überließ während dieser Stunden ihre zu pflegende Schwiegermutter in der Obhut ihres Ehemannes. (vgl. ibid Z. 245-248) Nach diesen Arbeiten hat man sich „*eigentlich irgendwie ganz anders gefühlt. [...] Do bist körperlich fühlst di irgendwie frischer find i. Do bist, do hast dann wieder ahm deine Emotionen wasd ghobt host a wenig abbaun kenna [...]*“ (Fr. G. Z. 314- 317)

Die Arbeiten im eigenen Garten als Rituale, welche ein Instrument der Psychohygiene darstellen, zu bezeichnen erscheint hier als legitim. Es handelt sich um bewusst durchgeführte Handlungen, die einen Entschluss zur Durchführung benötigen. Die Zeit dafür wird sich genommen. Die Tätigkeiten rund um den eigenen Garten scheinen eine stabilisierende Wirkung auf das Wohlbefinden pflegender Angehöriger zu haben.

8.2 christliche Rituale

Die Auswertung der erhobenen Daten konnten Rituale im religiösen Kontext ausmachen.

Frau F. ist ausübende römisch- katholische Christin und glaubt, laut eigener Aussage, an die göttliche Hilfe. Sie entwickelte Rituale, welche im folgenden näher beschrieben werden, die bei der Pflege des Onkels Durchhaltevermögen und Kraft gespendet haben. Für die anderen Interviewpartnerinnen, ebenfalls Christinnen, spielt der christliche Glaube zwar eine Rolle, ist aber in diesem Kontext vernachlässigbar.

8.2.1 Die brennende Kerze und das Gebet

„[...] i hob dann selber wirklich vü gebetet, i hob mi echt hergsetzt und hob ma a Kerzal anzundn und hob (holt Luft) meistens a Gsetzal Rosenkranz bet [...]“ (Fr. F. Z.47-48)

Fr. F. hat dieses Ritual in ihrer Küche abgehalten, während die zu pflegende Person in einem anderen Raum die heilige Messe über „Radio Maria“ angehört hat. (vgl. ibid Z. 46-47)

Diese bewusste Handlung wurde mittels einer Geste (Kerze anzünden), also einem Beschluss, begonnen. Der Ort war immer ihre Küche. Die Zeit war stets der Vormittag. Der Ablauf immer derselbe. In ihren Gebeten ist sie zur innerlichen Ruhe gekommen und konnte dadurch ihre Energien wieder aufladen. „ [...] *des hot ma extrem vü gebn, wei dann bin i ruhig geworden. [...] do valosst ma si dann scho a bisl ... auf die göttliche (lacht) Hilfe glaub i, [...] i des übagebn hob [...] des hot ma dann vü Kraft gebn.*“ (Z. 50-62)

8.2.2 Die Wander- Muttergottes

Was unter einer Wander- Muttergottes zu verstehen ist wird im Folgenden erklärt:

„Ein besonderes Geschenk für unsere Zeit ist die Wander-Muttergottes geworden. Diese Aktion ist entstanden aus der Not, dass es zu wenig Priester gibt, die ähnlich wie ein Wander-Prediger von Ort zu Ort ziehen können, um den Menschen wie ein Missionar noch einmal in neuer Weise das Evangelium zu verkünden.

Es war jene Zeit, in der auch der selige Papst Johannes Paul II. von der Notwendigkeit der Neu-Evangelisierung gesprochen hat. Da entstand die Idee: Die Muttergottes soll unser Wanderprediger sein! Die ersten 70 Statuen wurden angeschafft (ab 1983) und für sie Stützpunkte gesucht, d. h. Menschen, die sich bereit erklärten, dafür zu sorgen, dass die Muttergottes-Statue alle 2-4 Wochen zu einer anderen Person oder zu einer anderen Familie kommt. Das Echo ist bis heute erstaunlich.“ (Katholische Glaubensinformation der Erzdiözese Wien 2016)

Dr. Madinger, ehemaliger Kaplan im 15. Wiener Gemeindebezirk, sagte einst über die Wander-Muttergottes:

„Wer die Wander-Muttergottes in sein Heim und sein Herz aufnimmt, der nimmt Maria selber auf, die Mutter des Herrn ... Sie spricht so wie eine Mutter: voll Erbarmen, voll Güte, voll Verstehen und Mitfühlen.“ (ibid: 2016)

Die Großmutter von Frau F., welche „a große Marienverehrein“ (Z. 64) war, hat von der Mutter von Frau F., also ihrer Tochter, nachdem sie sieben Jahre lang bettlägerig war und nicht mehr aufstehen konnte, eine Wander- Muttergottes geschenkt bekommen. „[...] de steht bei meiner Mutter und de hot scho des Gfüh ghobt dann eigentlich, dass i sie brauch (lacht) und dann hats ma de bracht... und de hot ma wirkli vü gholfn.“ (Z. 68-70). Diese Wander- Muttergottes bekam einen Platz in der Bauernstube. Wenn der Onkel, ebenfalls ein „sehr gläubiger Mensch“ (Z. 72-73), unruhig wurde, hat sie sich gemeinsam mit ihm in der Bauernstube vor die Wander- Muttergottes platziert und Ausschnitte aus dem Rosenkranz gebetet. „[...] und dann, es wor fia olle dann irgendwie leichter. Fia erm und fia mi a.“ (Z.65) (vgl. Z. 63-75)

Das Ritual mit der Wander- Muttergottes wird von Fr. F. als stabilisierend beschrieben.

8.3 Das Leben bejahren

Möglicherweise ist es für pflegende Angehörige wichtig nach Anleitungen/ Unterstützungen zu suchen, die einem dabei helfen können das eigene Leben zu bejahren, um nicht an belastenden Lebensbedingungen zu „zerbrechen“ und das Leben als lebenswert, trotz widriger Umstände, zu empfinden. Teilweise scheinen ebenfalls die Möglichkeiten des spirituellen Bereiches eine Unterstützung zu sein.

8.3.1 „Endlich leben“- CD

Eine der drei Interviewpartnerinnen ist eine Frau, die sich selbst hilft, indem sie nach Hilfreichem sucht bzw. Hilfestellungen annimmt, Gefundenem oder Geschenktem Glauben schenkt und jenes ausprobiert und/ oder ausübt.

Fr. F. berichtet eine CD geschenkt bekommen zu haben, welche den Titel „Endlich-Leben“ trägt und welche sie „[...] dann und wann aughert (lacht) [...]“ (Z. 283) hat. Es handelt sich hierbei um eine Meditations- CD, welche „wirklich guad getan (lacht)“ (Z.297-298) hat. „[...] do.kummt des so aussi in der CD dass des so ..so wichtig is wos du jetzt grad tust, dass du afoch des des wichtigste is wiasd du jetzt den Augenblick eigentlich lebst, dass der ...es is hoit ois a bisl begrenzt is jo, des (lacht) und des hot mia in dera Pflegesituation oft extrem guad tan. Des....jo,.....mhmh ich weiß ned ma hot sowieso da kummt an sovü existentielle Fragen eigentlich durch des .alt werden

durch des, du bist vü mitn Tod konfrontiert oder stellst di drauf ein, weilst weißt es kummt (holt Luft) do denkst eigentlich vü üba soiche Dinge noch [...]" (Z. 284-291)

Die Befragte hat dieser CD nicht in regelmäßigen Abständen Gehör geschenkt. Dennoch hat sie, beim Gefühl diese jetzt zu brauchen auf diese Ressource bewusst zurückgegriffen. Fr. F. beschreibt diese CD als „[...] a irrsinnig nette CD [...]" (Z. 278-279), welche ihr in der Zeit der Pflege ein guter, kraftspendender, stabilisierender Begleiter war.

Über diese CD „Endlich leben. Oder: Wenn ich einmal alt bin“ schreibt die Stadt Wien:

„Die neue CD "Endlich leben" stellt nicht nur ExpertInnen der verschiedensten Fachgebiete, sondern auch jungen, älteren und alten Menschen die Frage, was sein wird, wenn sie einmal alt sind. Herausgekommen ist eine Collage an Anregungen und hilfreichen Tipps für die verschiedensten Lebensbereiche. Die Palette erstreckt sich von Fragen zur gesunden Lebensführung bis hin zur Sexualität, von Erkrankungen wie Demenz, Depression und Schlaganfällen bis hin zur Bedeutung von Humor als Rezept zur Bewältigung des Alltags. Es wird über das Abschiednehmen, den Verlust und die Trauer ebenso gesprochen wie über das Knüpfen von Kontakten durch das Internet.“ (Magistrat der Stadt Wien o.J.)

Diese CD vermittelt eine lebensbejahende Einstellung, die, so wie es scheint, von pflegenden Angehörigen gebraucht wird.

8.3.2 Anleitung für gute Gedanken

Fr. F. hat neben der „Endlich leben“- CD noch ein Buch besessen, dass „gute Gedanken“ zu jedem Tag beinhaltet hat. Dieses Buch stammt aus dem spirituellen Bereich. „[...] und des hot ma extrem vü gebn, wei dann bin i ruhig geworden“ [...]" (Z. 50) Wenn sie es für nötig befunden hat, dass ihr dieses Buch zur Ruhe verhelfen kann, hat sie darin geblättert und gelesen. Sie hat es sich bewusst herbeigeholt mit dem Wissen es wird sie stabilisieren.

8.4 Der „bese (= böse) Schmä“

Eine Befragte berichtet, dass sie innerhalb ihrer Familie (Ehemann und ihre drei Kinder) „[...] a bisl an besn Schmä entwickelt (lacht) [...]" haben.

„Weißt, mir hobn oft scho, wann ma ..wann ma dann zamgsessen san, so ois Familie, nur mia,..mia hobn uns dann über gwissee Dinge afoch scho lustig gmocht. Mia hobn hi und da lochn drüber miassn, wei sunst man i hätt mas ned ausgehalten (lacht) Oiso wast, des worn hoit a Vorfälle, er hot hoit scho Sochn geliefert, (.....lacht)...ja, und des des hobn ma hoit hi und do, des is fia andere glaub ich sogor a bisl makaber gwesen und de hobn des glaub ich a ned so vastanden wia mia, owa mia hobns irgendwieah aufarbeiten (lacht) miassn de gonze Gschichtn de hoit so passiert san..und es san hoit jo ..es san afoch vü Dinge gwesen, die....jo.....jo de hoit hi und do a ned so lustig worn....und dass hoit jo... wie es hoit is glaub i amoi. Es fällt hi und do da Leibstui um und ois is voller...und er mit und ois voi und jo es is hoit so des san afoch Dinge de passieren jo und irgendwo wennst do hi und do ned drüber lochst dann glaub ich mochts di nu mürber. Mia hobn hoit dann wirklich hi und do an Schmääh drüber mochn miassn (lacht) und hobn hoit a bisl an schrägen Humor scho entwickelt (lacht)“ (Fr. F. Z. 136-152)

Sie beschreibt die Hilfe der Familienmitglieder, Angelegenheiten, die sie selbst als „tragisch“ (Z.207) empfunden hat, wieder aus einem anderen Blickwinkel betrachten zu können und sogar darüber zu lachen als sehr wertvoll und entlastend. Sie selbst nennt es „[...] a eigenes Ritual“ (Z. 135) der Familie. „[...] mia hobn scho amoi ganz gern so zamgsetzt und über gewisse Dinge afoch glocht, des hot mia a guad tan [...]“ (Z. 202-203)

8.5 Weitere Instrumente der Psychohygiene

Weitere Instrumente der Psychohygiene pflegender Angehöriger, welche sich im Rahmen der Forschung herauskristallisiert haben, sollen hier kurz Erwähnung finden. Obwohl sie zur Beantwortung der Forschungsfrage nicht beitragen und daher irrelevant sind, können sie dennoch für pflegende Angehörige ein Hilfsmittel sein und verdienen ihre Erwähnung.

8.5.1 Erfahrungsberichte lesen

Eine der Interviewpartnerinnen schildert, dass sie eines Tages das Verlangen verspürt hat sich mit der Krankheit der Demenz und der dadurch resultierenden Pflegesituation auseinanderzusetzen. „[...] do muast eigentlich .di..mmit dem

Krankheitsbüd voi ausanander setzen, sunst host eigentlich wenig Chance.“ (Fr. F. Z. 461-462) In der Handelskette Libro ist ihr eines Tages ein Buch vom österreichischen Autor Arno Geiger mit dem Titel „Der alte König in seinem Exil“ in die Hände gefallen, welches sie gekauft und gelesen hat.

„Arno Geiger hat ein tief berührendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz seiner Alzheimerkrankheit mit Vitalität, Witz und Klugheit beeindruckt. Die Krankheit löst langsam seine Erinnerung und seine Orientierung in der Gegenwart auf, lässt sein Leben abhandenkommen. Arno Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet. In nur scheinbar sinnlosen und oft so wunderbar poetischen Sätzen entdeckt er, dass es auch im Alter in der Person des Vaters noch alles gibt: Charme, Witz, Selbstbewusstsein und Würde. Arno Geigers Buch ist lebendig, oft komisch. In seiner tief berührenden Geschichte erzählt er von einem Leben, das es immer noch zutiefst wert ist, gelebt zu werden.“ (Thalia.at o.J.)

Sie beschreibt die wohltuende Wirkung der Geschichte von Geigers' Vater auf ihre eigene psychische Befindlichkeit. *„[...] so manche Sochn hobn ma dann a guad tan.“* (Fr. F. Z. 467), weil sie Parallelen zu ihrer eigenen Situation erkannt hat und Arno Geiger ihr eine andere Sichtweise auf die Dinge ermöglicht beziehungsweise gezeigt hat.

8.5.2 Hobbys ausüben

Die Interviewpartnerin Fr. W. scheint jene der interviewten pflegenden Angehörigen von Waidhofen an der Ybbs zu sein, die außer dem Spaziergang keine Rituale hat. Sie beschreibt ihren Ausgleich in der Ausübung ihrer Hobbys zu finden. Es scheint, als ob sie, trotz ihrer belastenden Lebensumstände durch die Pflege der Mutter, resilient¹ ist. Seit 22 Jahren pflegt sie ihre Mutter. Erst seit den letzten Jahren besitzt sie kein

¹ „Resilienz ist die dynamische Fähigkeit eines Menschen, mit widrigen Umständen und Situationen umzugehen. Dabei sind es verschiedene Faktoren wie Optimismus, tragfähige Beziehungen oder auch Lösungsorientierung, die es dem Menschen ermöglichen, Krisen zu überwinden und gegebenenfalls sogar daran zu wachsen.“ (Springer 2013)

Wirtshaus mehr, in dem sie stets neben der Pflege gearbeitet hat. Ihre Bekannten nennen sie „[...] a wüde Henn.“ (Z.166). Fr. W. geht im Sommer gerne schwimmen, im Winter Skifahren und 3x pro Woche geht sie in Waidhofen an der Ybbs turnen. Sie ist gerne unter Menschen, weil sie das durch ihr eigenes Wirtshaus immer gewöhnt war und das braucht. Ihre Mutter kann sie noch stundenweise alleine lassen. Wenn sie länger fortbleibt, holt sie sich Unterstützung von ihrer Familie (Schwester, Tochter, Sohn). Man ist zwar „[...] voll gebunden“ (Z. 83) durch die Pflegesituation, „Owa ich hab ma des eingeteilt, dass i gsagt hab ahm ein bißchen will ich auch leben.“ (Z. 83-84)

Obwohl die Beschreibung von Fr. W., dass Hobbys eine positive Wirkung auf das eigene Wohlbefinden haben, können Hobbys nicht als Rituale bezeichnet werden. Sie sind zwar bewusste Handlungen etc. , aber dennoch sind Hobbys eine *„als Ausgleich zur täglichen Arbeit gewählte Beschäftigung, mit der jemand seine Freizeit ausfüllt und die er mit einem gewissen Eifer betreibt“* (Bibliographisches Institut 2016) gedacht. Pflegende Angehörige scheinen aber keine Freizeit zu haben beziehungsweise sehr begrenzte Freizeit, was sie eher anhält Rituale durchzuführen, welche eine Art „verkürztes Hobby“ darstellen können. Bei der Pflege eines Menschen ist man 24 Stunden täglich beschäftigt oder zumindest in Bereitschaft. Die tägliche berufliche Arbeit ist mit einer bestimmten Anzahl an Stunden begrenzt und überschreitet selten 12 Stunden. Hobbys scheinen des weiteren Menschen glücklich zu machen. Rituale scheinen zu entlasten, um wieder funktionieren zu können. Hobbys gestalten die Freizeit. Rituale die Pausen vom Pflegealltag. Fr. W. scheint an der Pflegesituation zu wachsen und nicht zu verzweifeln. Die Befragte verkürzt regelmäßig ihren 24 Stundenpflegedienst, um ihren Hobbys nachgehen zu können. Sie gönnt sich die Ausübung ihrer Hobbys und scheint auf sich Acht zu geben.

8.5.3 Tagesausflüge und Urlaub

Zwei der interviewten Waidhofnerinnen erwähnten, dass sie gerne reisen bzw. Tagesausflüge machen. Fr. G. tut beides gern. Fr. W, gönnt sich Tagesausflüge und lässt sich von Familienmitgliedern in dieser Zeit vertreten. Fr. G. hat die letzten Jahre der Pflege ihre Schwiegermutter in Kurzzeitpflege gegeben, um sich selbst Tagesausflüge und auch Reisen gemeinsam mit ihrem Ehemann zu ermöglichen. Fr.

G. erzählt diesbezüglich, dass sie lange nicht gewusst hat, dass es eine Kurzzeitpflege² gibt. „[...] des hobn ma jo zerst ned gwusst, dass sowas gibt, eine Kurzzeitpflege des hobn ma jo mia gar ned gwusst, des hot uns wer gsagt, wia mas hoit dann fia a paar Wochn ins Heim geben hobn. Dass si mia...a weng in Urlaub fahrn hobn kenna, na...is a a so a Ausgleich dann [...]“ (Z.183-187)

In den Urlaub zu fahren beziehungsweise sich für sechs Wochen Urlaub von der Pflege zu nehmen ist in diesem Zusammenhang nicht als Ritual zu bezeichnen, da ein Ritual nicht über diesen langen Zeitraum dauern kann. Das Ritual hier, ist der Moment des Ansuchens einer Kurzzeitunterbringung der zu pflegenden Person in ein Pflegeheim und eventuell die anschließende Buchung der Reise. Diese zwei bewussten Handlungen scheinen in der Lage zu sein die psychische und physische Gesundheit der pflegenden Angehörigen durch das Wissen der baldigen vorübergehenden Abgabe der Pflegeverantwortung zu stabilisieren.

9 Koffer für pflegende Angehörige- „Werkzeug/e“

Hier sollen nun Überlegungen genannt werden, die sich auf Grund der Forschungsergebnisse als wichtige Inhaltsstücke eines Koffers für pflegende Angehörige erweisen könnten.

9.1 Der Spazierstock

Da alle drei Interviewpartnerinnen die stabilisierende Wirkung eines Spazierganges beschrieben haben, wäre eine mögliche Beigabe eines Angehörigenkoffers ein Gutschein für einen Spazierstock, der bei der Stadt Waidhofen an der Ybbs eingelöst werden kann. Es sollte sich im Koffer ein Informationspapier befinden, das die pflegenden Angehörigen stärkt, im Sinne von Empowerment³, etwas für sich selbst zu tun und die positiven Wirkungen eines Spazierganges hervorhebt. Auch die Möglichkeiten wann dieser durchgeführt werden kann (z.B. wenn die Pflegeperson

² „Kurzzeitpflege ist die Möglichkeit, pflegebedürftige Menschen, welche von ihren Angehörigen gepflegt werden, im Ausmaß von bis zu maximal 6 Wochen pro Jahr während des Urlaubes, Kur etc. der Angehörigen in professionelle Pflege zu geben. Kurzzeitpflege will pflegende Angehörige entlasten, im Krankheitsfall „aushelfen“ oder auch Urlaub von der Pflege ermöglichen.“ (Amt der NÖ Landesregierung 2007)

³ „Empowerment- auf eine kurze Formel gebracht- zielt auf die (Wieder) Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags.“ (Herriger 2014: Position 362)

schläft, Radio hört,...) sollen hier genannt werden. Abschließend sollte sich auf diesem Informationspapier ein kleiner Gutschein, den man abreißen kann, befinden. Dieser Gutschein soll ein Gutschein für einen Spazierstock sein, den die/ der pflegende Angehörige am Magistrat Waidhofen/ Ybbs einlösen kann und einen Spazierstock erhält. Man könnte auch die Möglichkeit schaffen, dass bei Abnützung des Spazierstockes durch regelmäßiges Spaziergehen dieser gegen einen neuen eingetauscht werden kann.

9.2 MBSR- Training

MBSR ist eine Abkürzung für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und

„ist ein erfolgreiches Stressbewältigungsprogramm, das von dem Präventiv- und Komplementärmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der medizinischen Hochschule von Massachusetts in Worcester entwickelt wurde.

MBSR ist eine einfache, alltagstaugliche und sehr wirksame Methode, den schädlichen Folgen von Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Das **MBSR**-Verfahren nach Kabat Zinn ist wissenschaftlich überprüft und wird weltweit an Hunderten von Kliniken und in anderen Settings erfolgreich angewendet. Seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien und Untersuchungen bei unterschiedlichen Fragestellungen nachgewiesen.

Grundlage und Herzstück des Programms ist die Schulung der Achtsamkeit.

MBSR ist standardmäßig ein intensives achtwöchiges Trainingsprogramm mit wöchentlichen 2,5 bis 3-stündigen Gruppensitzungen und einem ganztägigen Stilletag, der üblicherweise nach der 6. Woche stattfindet (optional). Das Programm kann allerdings auch im Rahmen von Tagesseminaren, Wochenend- oder Wochenseminaren durchgeführt werden.

Kern des Übungsprogramms bilden meditative Übungen, achtsames Yoga, Gruppendiskussionen, Erfahrungsaustausch, achtsamer Dialog (Mindful Dialogue), Kurzvorträge, Stilleübungen, angeleitete Imaginationsübungen, Reflektionen und Arbeit in Kleingruppen.

Neben der formellen Übungspraxis kommt auch der Kultivierung der Achtsamkeit im täglichen Leben mittels informeller Übungen in diesem Training und der Transfer des Gelernten in den (Berufs)-Alltag ein wichtiger Stellenwert

zu.

MBSR eignet sich für Menschen, die unter beruflichen und familiären Stress leiden, mit akuten und chronischen Schmerzen belastet sind, einen aktiven Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten möchten, eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen, achtsamer leben möchten, effiziente und wirksame Bewältigungsfertigkeiten erlernen, ihre Stressresistenz und Belastungstoleranz erhöhen oder eine Methode der Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten. (Trettler/ Renger o.J.)

Da pflegende Angehörige scheinbar nach Strategien suchen, die ihre Alltagssituation stabilisieren wäre es sinnvoll MBSR- Kurse nach Waidhofen/ Ybbs zu holen. Natürlich sollten diese Kurse für die Gesamtbevölkerung zugänglich sein. Häufig eignen sich die Abendstunden um Kurse abzuhalten, da die Menschen hier eher Zeit finden werden/ können, um an Kursen teilzunehmen. Für pflegende Angehörige sollte das Magistrat entweder vergünstigte Kursgebühren oder vergünstigte Stunden bei Hilfsorganisationen (z.B. Caritas) ermöglichen, damit Betroffene an den Kursen teilnehmen können und die zu Pflegenden während der Kurse versorgt sind. Die Versorgung der zu Pflegenden während der Kursteilnahme könnten auch ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Pfarre oder des Hospizvereins oder Sonstige übernehmen.

9.3 Folder Kurzzeitunterbringung und Reiseprospekt

Eine weitere „Zutat“ für den Angehörigenkoffer wäre ein Folder mit den wichtigsten Informationen und Anmeldeanleitungen für eine Kurzzeitunterbringung pflegebedürftiger Personen. Diesem Folder sollte ein/ mehrere Reiseprospekt/ e mit Reiseangeboten eines/ mehrerer Reisebüros von Waidhofen/ Ybbs angeheftet sein. Eventuell lassen sich Reisebüros finden, die pflegenden Angehörigen einen günstigeren Reisepreis anbieten können/ wollen.

9.4 Weitere Ideen für den Angehörigenkoffer

An dieser Stelle sollen weitere Ideen für den Inhalt des Angehörigenkoffers kurz mittels Aufzählung Erwähnung finden:

- eine Kerze mit einem Spruch, die man anzünden kann um Kraft zu tanken

- religiöser Gegenstand (z.B. Wander- Muttergottes für gläubige ChristInnen)
- „Endlich leben“ – CD
- Film- „Do is ma scho a richtiger Laie- Herausforderung Pflege“
- Liste mit Erfahrungsberichten- Bücher und eventuell ein Gutschein für die örtliche Buchhandlung
- Gutscheine vom örtlichen Gärtner oder Ermäßigungen beim Gärtner

10 Resümee und Ausblick

In diesem letzten Teil der vorliegenden Forschungsarbeit sollen die genannten Forschungsergebnisse kurz wiederholt werden, um die wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Forschungsfrage darzustellen. Außerdem sollen hier Ausblicke genannt werden, welche in weiterer Folge angesichts der gewonnenen Erkenntnisse noch interessant wären beforscht zu werden.

In Anbetracht der gewonnenen Ergebnisse ist festzuhalten, dass Rituale, welche pflegende Angehörige sich zu eigen gemacht haben, als Instrument der Psychohygiene zu fungieren scheinen. Vier Bereiche in denen Rituale abgehalten werden wurden festgemacht. Eine stabilisierende Atmosphäre bieten scheinbar bewusste Handlungen in der Natur, wie der Spaziergang und das Arbeiten im eigenen Garten. Der christliche Glaube, sofern pflegende Angehörige der römisch-katholischen Kirche angehören, bietet ebenfalls Möglichkeiten sich mittels religiösen Ritualen das eigenen Wohlbefinden zu fördern beziehungsweise wieder ein Stück weit aufzubauen und belastende Faktoren in diesen Momenten an Gott oder die heilige Maria abzugeben. Sich selbst positive Gedanken mittels akustischen Hilfsmitteln oder auch durch Bücher ins Gedächtnis zu rufen scheint eine wichtige Rolle zur Stabilisierung der Gesundheit zu spielen. Möglicherweise ist es für pflegende Angehörige auch besonders wichtig sich bewusst den Humor beizubehalten und von Zeit zu Zeit belastende Situationen oder Ereignisse aus einem belustigenden Blickwinkel zu sehen und darüber herzlich zu lachen als daran zu scheitern.

Weitere Instrumente der Psychohygiene wurden beschrieben, da diese als wichtig und nicht vernachlässigbar erscheinen. Allen voran scheint das Instrument „Hobby“ eine

erwähnenswerte Ressource zu sein. Die Ergebnisse legen die Interpretation nahe, dass der überwiegende Anteil der pflegenden Angehörigen sich derart in ihrer Pflegerolle verlieren, dass sie auf sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse vergessen oder so überlastet sind und darauf aus Kraftmangel bewusst verzichten.

„[...] des organisieren geht di dann scho an, dassd denkst „na, (lacht) i mog eigentlich ned, i bleib grad daham [...]“ (Fr. F. Z. 26-28)

Ein kleiner Teil pflegender Angehöriger scheint die Mühen auf sich zu nehmen und übt trotz der fordernden Pflegesituation Hobbys aus, indem sie sich bewusst dafür Zeit „freischaufeln“, um selbst noch ein bisschen leben zu können (vgl. Fr. W. Z. 84).

Der Unterschied zwischen einem Hobby und einem Ritual scheint der zu sein, dass Rituale wenig zeitaufwendige und dennoch bewusste stabilisierende Handlungen sind, die keine größere Organisation benötigen, um in Ruhe etwas für sich selbst tun zu können. Rituale können in „Pflegepausen“ durchgeführt werden, wenn die/ der zu Pflegende gerade ihren/ seinen Mittagsschlaf hält oder abends nach dem Zu- Bett- bringen der zu pflegenden Person. Ein günstiger Zeitpunkt für Rituale stellt vermutlich auch die kurze Übergabe der Pflege an ein anwesendes Familienmitglied oder Zeiten, wo die zu pflegende Person fern sieht oder Radio hört, dar.

Die Forschungsergebnisse der Interviews legt die Interpretation nahe, dass die Natur-Rituale, die pflegende Angehörige durchführen „verkürzte Hobbys“ sind. Jene die das Wandern als ihr Hobby vor der Pflegesituation genannt haben, gehen/ gingen gerne bewusst spazieren, um wieder Kraft zu tanken oder haben vor der Pflegesituation stundenlang in ihrem Garten verbracht. Alle weiteren genannten Rituale wurden entdeckt und/ oder auf Grund der Pflegesituation weiter ausgebaut beziehungsweise entstanden aus Glaubensvertiefung.

Rituale *„[...] suacht ma se glaub i selber [...]“ (Fr. F. Z. 513)*

„[...] war ma jo des ned so bewusst...auf de Rituale do do bin i hoit auf des kumma.. und do hob i gsehn, dass ma des eigentlich .. ganz guad tuat [...]“ (Fr. G. Z. 329-331)

Auf die Frage welche Tipps die Interviewpartnerinnen an andere pflegende Angehörige weitergeben würden um gesundheitlich stabil bleiben zu können antworteten alle

gleich. Man soll in sich gehen, sich Ruhe gönnen, um herauszufinden was einen selbst hilft. Man soll sich schlicht weg Zeit für sich selbst gönnen.

Das Fazit dieser Forschungsarbeit mit ihren Forschungsergebnissen und der vorangehenden Literaturrecherche ist, dass es zukünftig wünschenswert wäre, wenn Soziale Arbeit und die Nachbardisziplinen der Sozialen Arbeit weiter Forschungen zur gesundheitlichen Stabilisierung von pflegenden Angehörigen betreiben würden, da die Menge an Literatur und Forschungen diesbezüglich sich in Grenzen hält. Die vorliegende Arbeit konnte feststellen, dass das Bedürfnis der „Erholung“ nach Ilse Arlt durch die Durchführung von Ritualen zwar die gesundheitliche Gesamtsituation von pflegenden Angehörigen zu stabilisieren vermag und damit ein wichtiges Instrument der Psychohygiene darstellen, aber dennoch kann von einer Kompensationsfähigkeit der Defizite, die mit der Pflegesituation verbunden sind, durch Rituale nicht gesprochen werden. Ein Optimalzustand beziehungsweise ein Optimalergebnis wird durch das Abhalten von Ritualen nicht erreicht. Eine weitere Forschungsfrage wäre also wie ein Optimalzustand erreicht werden könnte? Was würde es dazu brauchen und was kann die Soziale Arbeit dazu beitragen damit dies gelingt?

Im Zuge der Forschung ist des Weiteren klargeworden, dass auch andere Bedürfnisse des menschlichen Lebens nach einem guten Leben, so wie Ilse Arlt sie genannt hat, vernachlässigt werden. Allen voran ist aufgefallen, dass das Bedürfnis nach einem „Familienleben“ sehr unter der Pflegesituation leiden kann. Auf diesem Gebiet ist noch einiges zu tun, damit die ProfessionistInnen der Sozialen Arbeit und deren verwandten Disziplinen adäquate Hilfsangebote aus den Forschungsergebnissen entwickeln können, um pflegenden Angehörigen, trotz der belastenden Pflegesituation, ein Konzept aufzeigen können wie ein „gutes Leben“, so weit wie möglich in dieser Situation, gelingen könnte.

11 Primärquellen

- Interview mit Fr. F. in Waidhofen an der Ybbs am 03.02.2016
- Interview mit Fr. W. in Waidhofen an der Ybbs am 08.02.2016
- Interview mit Fr. G. in Purgstall an der Erlauf am 15.03.2016

12 Literaturverzeichnis

- Bobens, Claudia (2006): Das ExpertInneninterview In: Flaker, Vito/ Schmid, Tom (Hg.) (2006): Von der Idee zur Forschungsarbeit. Forschen in Sozialarbeit und Sozialwissenschaft, Wien
- Brosius, Christiane/ Michaels, Axel/ Schrode, Paula (Hg.) (2013): Ritual und Ritualdynamik. Göttingen
- Büker, Christa (2015): Pflegende Angehörige stärken. Information, Schulung und Beratung als Aufgaben der professionellen Pflege, 2. überarbeitete Auflage, Stuttgart
- Froschauer, Ulrike/ Lueger, Manfred (2003): Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme. Wien
- Galitz, Lore (2013): Zeit für Rituale. Kraftvolle Impulse für ein erfülltes Leben, (E-book am 07.04.2016), München
- Gröning, Katharina/ Kunstmann, Anne- Christin/ Rensing, Elisabeth/ Röwekamp, Bianca (2012): Pflegegeschichten. Pflegende Angehörige schildern ihre Erfahrungen, 2. unveränderte Auflage, Frankfurt am Main

- Grün, Anselm (2008): 50 Rituale für das Leben (E- book), Leipzig
- Herriger, Norbert (2014): Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung, 5., erweiterte und aktualisierte Auflage, Stuttgart (E-book am 12.04.2016)
- Lamnek, Siegfried (2010): Qualitative Sozialforschung. 5. Auflage, Basel
- Maria Maiss (Hrsg.) (2010): Ilse Arlt: Wege zu einer Fürsorgewissenschaft. Herausgegeben und mit einem Nachwort versehen von Maria Maiss, Werkausgabe Ilse Arlt, Bd. 2, Wien: LIT
- Strauss, Anselm/ Corbin Juliet (1996): Grounded Theory. Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Weinheim

13 Quellenverzeichnis

- Amt der NÖ Landesregierung (2007): Pflege in Niederösterreich. Kurzzeitpflege,
<http://www.noel.gv.at/Gesundheit/Pflege/Landespflegeheime/Kurzzeitpflege.html> am 04.04.2016
- Amt der NÖ Landesregierung (2007): Zahlen& Fakten in Niederösterreich. Statistische Daten. Waidhofen an der Ybbs,
http://www01.noel.gv.at/scripts/cms/ru/ru2/stat_ssi.asp?NR=30301 am 26.03.2016
- Arbeiterkammer Wien 2014 (AK Wien): AK INFOS. Pflege und Betreuung älterer Menschen in Österreich. Eine Analyse des Status- Quo und 10

Forderungen für eine qualitätsvolle Pflege und Betreuung der Zukunft!,
https://media.arbeiterkammer.at/PDF/Pflege_und_Betreuung_2014.pdf am
12.01.2016

- Bibliographisches Institut GmbH (2016): Duden online. Hobby.
<http://www.duden.de/rechtschreibung/Hobby> am 12.01.2016
- Hall, Kevin J. (2011): Was ist Psychohygiene?. Psychotherapie Wien
<http://www.psychotherapie.wien.co.at/psychohygiene/> am 26.03.2016
- Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger (o.J.): Belastungen.
Körperliche Belastungen, <http://www.ig-pflege.at/hintergrund/belastungen.php>
am 06.04.2016
- Katholische Glaubensinformation der Erzdiözese Wien (2016): Wander-
Muttergottes. <http://www.kgi-wien.at/wandermuttergottes/> am 29.03.2016
- Magistrat der Stadt Wien (2009): Wehsely und Blecha präsentieren CD
„Endlich leben“. Utl.: Gegen Altersdepression und für ein aktives Altern in der
Gesellschaft, <https://www.wien.gv.at/rk/msg/2009/0520/009.html> am
06.04.2016
- Neidl, Christian (2014): „Der Angehörigenkoffer“. Bedürfnisse von pflegenden
Angehörigen in der Gemeinde Waidhofen an der Ybbs, Fachhochschule
St.Pölten, Department Soziales
- Redelsteiner, Christoph/ Pflegerl, Johannes/ Gruber, Sabrina/ Streicher, Karl
(o.J.): Beschreibung Bachelorprojekt Version 1. „Koffer“ für pflegende
Angehörige im Bereich der Gemeinde Waidhofen an der Ybbs,

Fachhochschule St.Pölten, Department Soziales, e-campus,
<https://ecampus.fhstp.ac.at/course/view.php?id=14152> am 07.04.2016

- Springer (2013): Resilienz im Projektmanagement. Bitte anschnallen, Turbulenzen! Erfolgskonzepte adaptiver Projekte.
http://www.springer.com/cda/content/document/cda_downloadaddocument/9783658009991-c2.pdf?SGWID=0-0-45-1377613-p174810512. am 02.04.2016
- Thalia.at (o.J.): Der alte König in seinem Exil.
http://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/der_alte_koenig_in_seinem_exil/arno_geiger/ISBN3-446-23634-1/ID25998300.html?ProvID=10907922 am 02.04.2016
- Trettler, Jörg/ Renger, Helmut (o.J.): MBSR-Training. Stressbewältigung durch Achtsamkeit, <http://www.mbsr-trainings.at/mbsr-wissensquellen.htm> am 12.04.2016
- Weindlmayer, Carina (2016): Die Veränderungen im sozialen Netzwerk von pflegenden Angehörigen, Fachhochschule St. Pölten, Department Soziales

14 Anhang

14.1 Interviewleitfaden

1. Wen pflegen Sie?
2. Wie lange pflegen Sie schon?
3. Warum braucht diese Person Pflege?
4. Wie kam es zu der Pflegesituation?
5. Bei welchen Tätigkeiten müssen Sie die zu pflegende Person unterstützen?
6. Wann funktioniert aus Ihrer Sicht der Pflegealltag gut? Wann weniger gut?
7. Wie hat sich Ihr Alltag durch die Pflege verändert?
8. Welche Hobbies haben Sie?
9. Wer unterstützt Sie bei der Pflege?
10. Was tun Sie zum Ausgleich für sich selbst?
11. Wann führen Sie dies durch? Was ist der Anlass dafür? Wann kommen Sie dazu?
12. Wie wichtig sind Ihnen diese „Rituale“? (Erklärung was ich unter Ritual verstehe)
13. Was ist danach anders?
14. Wie sind Sie auf diese „Rituale“ gestoßen?
15. Welche Tipps haben Sie für andere pflegende Angehörige? Was könnte diesen gut tun? Was ist für Sie hilfreich?

14.2 Auszug aus dem Transkript

11 dauert, umso munsamer wird es.
12 ###comment_end###
13
14 #00:09:39-0#
15 Interviewer: Wann hat aus deiner Sicht der Pflegealltag gut funktioniert und wann
16 weniger quad? #00:09:36-5#
17
18 Befragter: ..(holt Luft) ahhm mia is vorkommen, .dass ma am Anfang ganz sche
19 braucht hohn bis dass mas amoi gwohnt wordn. Oiso i hobs eigentlich am Anfang .
20 anstrengend empfunden, dann hot man des irgendwann amoi gwohnt dassd hoit ned
21 afoch weg kannst, dass du do sei muast, , dass . des woa fia mi am Anfang total
22 belastend durch des dass ma a drei Kinder ghobt habn und de woarn damais nu ned
23 so do hättst nu vü unternehma kenna des woa dann scho ganz schwierig dass do
24 wos gemeinsam mochn host kenna des woa. des host quad orgnsisieren miasn
25 nachdemsd da des ois so quad organisieren miasn host is des hoit sehr des woarn
26 ganz wenig Ausflüge de ma nu gmocht habn.. wenn irgendwann ja geht di des
27 organisieren geht di dann scho au dass denkst „na“ (lacht) i mog eigentlich ned ich
28 bleib grad daham (lacht).....mhm ts . des is ma am Anfang ganz schwa gfalln.(holt
29 tief Luft) und dann hohn mas gwohnt ghobt, dann is (Stimme geht rauf) des dann hat
30 des recht quad funktioniert und dann hast aber . des schaffst dann a Zeiti recht quad,
31 je länger des dauert umso mehr merkst dass da eigentlich de Kraft ausgeht des des
32 und es is ned.. mmm glaub ich de Arbeit sondern es is anfoch dass du ausgelaugt
33 bist, dassd seelisch sojo...dass des so afoch oiso ich hab das Gefühl ghobt, dass
34 is nimma..nimma quad schaff. Desund do fangst dann wirklich zum suachn an,
35 do kummst dann in diese . wo du merkst jetzt muas i wos tuan wei sunst...ahh schaff
36 is söwa nimma.. do is ma dann scho sehr unausgeglichen.....(holt Luft) und do
37 fangt ma sie dann gewisse Rituale an (lacht) wo ma sogt jo do do des brauch ich
38 jetzt ...mm.. ja und ich hob a des Gföh ghobt dass ma dann nimma sovü in Kontakt
39 zu (..) sondern dass ma eher de Ruhe suachtdassd ...afoch... des . di aurastest
40 wieder. Mia san oft nur einigangen an Spaziergang in Grobn eini...ohne dassd jetzt
41 m. es woar oft eh nur a Stund möglich jo und do san ma hoit am Wochenend amoi a
42 Stund do einispaziert und dann fühlst di wieder freier (...) richtig durch und ...oder
43 mia san nua auf da Terassn gsessen und hohn echt gerastet und afoch so dieses
44 zur Ruhe kommen und ned scho wieder irgendwos miassndes hot uns glaub ich
45 dann vü geholfen...(holt Luft) ... und ja und wos ma ich dann a angefant hob wia da

14.3 Auszug aus der Auswertung

	Paraphrase	Äußerungskontext		Wirkungskontext	
		Textrahmen	Lebenswelt	Interaktionseffekte	Systemeffekt
Z.18-45 Loisi	Fortfahren ist nicht mehr möglich gewesen. Organisation zu zeitaufwendig. Kraft ging ihr aus. Hatte das Gefühl sie schafft es nicht mehr. Rituale um sich auszurasen und zur Ruhe zu kommen. Durch spazieren gehen für eine Stunde auf der Terasse zu sitzen und mal nichts zu müssen.	Loisi hält sich nicht an Frage, kennt Thema und leitet gleich ein. Loisi lacht über das ausgehen ihrer Kräfte und das nicht mehr fortfahren wollen oder treffen anderer. Möglicherweise Kennzeichen ihrer Überforderung. Jemanden zu pflegen ist massiver Eingriff ins eigene Leben. Man gibt sich selbst ein Stück weit auf.	Es ist erkennbar, dass die Pflege nun mal die Selbstaufgabe abverlangt. Dass sich alles nur mehr um die Pflegeperson dreht. Diese ist der Mittelpunkt von allem. Die Gesellschaft und auch die zu pflegende Person verlangt einem genau das ab. Loisi verhält sich wie es verlangt wird.	Weil sich Loisi selbst nicht ganz aufgeben will entwickelt sie kleine, zeitlich machbare Hilfestellungen/ Rituale. Sie hält sich draußen auf (spazieren gehen, sitzen auf der Terasse).	Rituale oder kleine Hilfestellungen sind unumgänglich, um jemanden pflegen zu können. Etwas für sich selbst zu tun muss sein. Kraft in der Natur, welche Ruhe und Stille vermittelt, tanken.

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Alexandra Wattaui, geboren am 04.12.1981 in Scheibbs, erkläre,

1. dass ich diese Bachelorarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

Purgstall, am 21.04.2016

Alexandra Wattaui

Unterschrift